

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



www.ktbbby.com

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل

التربية الأسرية

للصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

مجتمعي



مجتمعي

آداب التعامل خارج المنزل

آداب التعامل مع الفقراء والمساكين

آداب التعامل مع المعلمة

آداب التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة

آداب التعامل مع الزميلات

آداب التعامل مع المسنين

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تحرص على تطبيق الآداب الإسلامية في علاقتها بأفراد مجتمعها.
- تبدي رأيها في بعض المواقف التي تسلكها بعض الزميلات مع معلماتهن.
- تقترح حلولاً مناسبة للمشكلات المعروضة في التعامل مع الزميلات.
- تذكر الحديث الشريف الذي يحث على آداب التعامل مع المسنين.
- تحكم على سلوك الآخرين مع ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال المواقف المدونة.
- تقترح بعض الطرق والوسائل لمساعدة الفقراء والمساكين.
- تشارك في عمل مطوية عن الصدقة وفضلها عند الله.

أهداف الوحدة

نتعامل مع كثير من الناس في حياتنا اليومية سواء في المدرسة أو الحي الذي نعيش فيه أو في الأماكن العامة؛ لذا يجب أن يكون هذا التعامل مبنياً على التعاون وحسن الخلق.
فمن منا لا تريد أن تكون محبوباً في مجتمعها الذي تعيش فيه؟
طبعاً نحن جميعاً نريد ذلك ولكن كيف؟



أولاً: آداب التعامل مع المعلمة



إن معلمنا الأول هو رسولنا الكريم ﷺ لذا تعتبر مهنة التعليم من أعظم المهن في الحياة، فالمعلمة هي التي تُخرِّج الطيبة والباحثة، وهي التي تستطيع أن توجه شخصية التلميذة نحو الأفضل، لذا يجب احترامها والتأدب أثناء التعامل معها.

نشاط -١-

اكتبي بيتاً من الشعر أو أنشودةً في بيان فضل المعلمة وما لها من الإجلال والاحترام، ثم اقرئيها أمام زميلاتك .



إن كان فضلاً من سنا الإصباح
يلو عن التبيان والإفصاح
أصف الشمس بلمعة المصباح

الفضل يُذكرُ عند كلِّ صباح
وضياءً فضلك لا مجال لوصفه
إن أذكر الفضل العظيم فإني

أن لمعلمتك فضل عليك فاحرصي على احترامها وتقديرها .



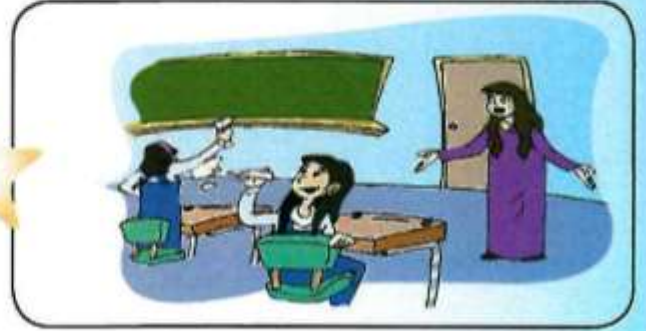
أمامك مجموعة من المواقف اليومية في المدرسة .

- ضع علامة (✓) أمام الموقف الصحيح وعلامة (X) أمام الموقف الخاطئ مع ذكر رأيك فيه:

رأيك فيها

المواقف

يجب احترام المعلمة
والإنصات لها، وعدم الانشغال
عن ذلك.



تصرف سليم؛ لأنه يجب
إلقاء التحية عند دخول
الصف.



تصرف سليم؛ لأن الانضباط
في الصف يؤدي للإستفادة
من الشرح.



فائدة

إن من الأدب الاستئذان قبل الدخول إلى الصف والخروج منه .



نشاط
-٢-

اكتبي بعض السلوكات التي قمت بها وأعجبت معلمتك .



رأي معلمتك

السلوكات التي قمت بها

أعجبها.



أعجبها.

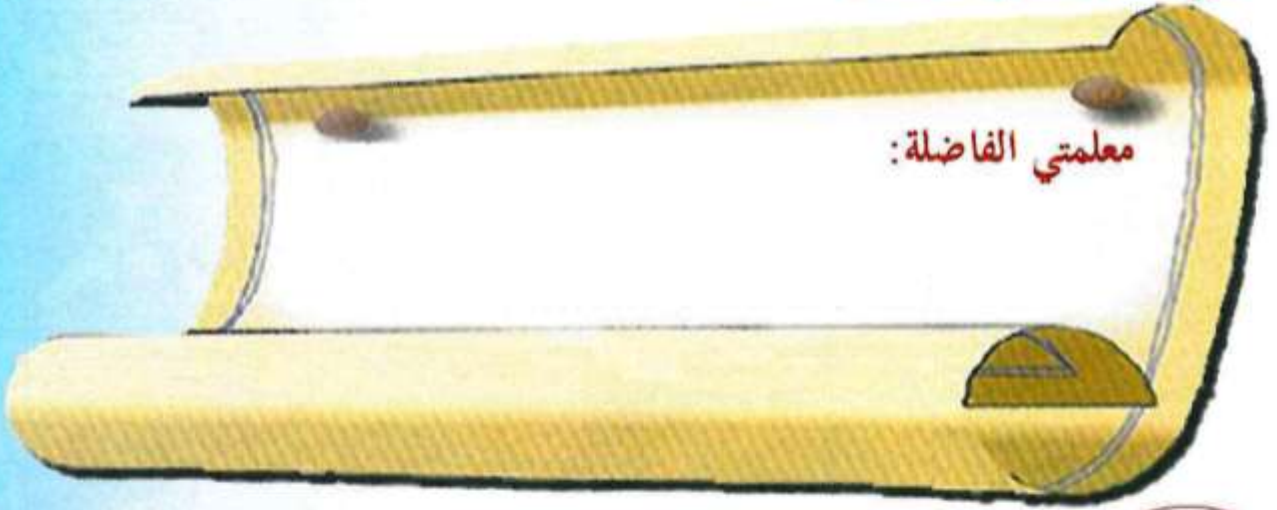


أعجبها.



الإنصات للمعلمة في الصف.
الاستئذان عند توجيه استفسار من
المعلمة.
دعوة زميلاتي إلى الإلتزام بالنظام
والنظافة.

اكتبي بطاقة شكر لمعلمتك .



نشاط
-٣-

كيف تتصرفين إذا:



١- رأيت زميلتك ترفع صوتها على المعلمة .

أنصحها باحترام المعلمة وأذكرها بفضل المعلمة علينا وبذلها
المجهود لتوصيل المعلومة لنا.

٢- اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي .

أعتذر من المعلمة وأعدها بعدم تكرار ذلك.

ثانياً: آداب التعامل مع الزميلات



قال رسول الله ﷺ: «خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ».

صحيح الجامع الصغير وزيادته برقم (٣٢٧٠)



١ ما الخطأ الذي ارتكبه لطيفة؟

التسرع في اتهام زميلاتها بسرقة نقودها.

٢ اذكري اقتراحاً يساعد لطيفة على حسن التعامل مع زميلاتها.

التأني وعدم التسرع في اتهام الآخرين، والابتعاد عن الظن السيء.

العبارات التالية تشير إلى آداب التعامل الحسن وغير الحسن مع زميلاتك صنفها في الجدول التالي:

تقديم المساعدة للمحتجات منهن

إلقاء التحية في الصباح عليهن

الاعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر

عدم السؤال عنهن في حال غيابهن والإطمئنان عليهن

عدم الاستماع للزميلات والسخرية منهن

استعارة الأدوات عند الضرورة

تعامل غير حسن

تعامل حسن

- عدم السؤال عنهن في حال غيابهن والإطمئنان عليهن.
- عدم الإستماع للزميلات والسخرية منهن.

- إلقاء التحية في الصباح عليهن.
- استعارة الأدوات عند الضرورة.
- تقديم المساعدات للمحتجات منهن.
- الإعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر.

– اذكر آداب أخرى للتعامل مع الزميلات .

احترامهن، مشاركتهن في مناسبات الفرح والحزن.

التعليل

حتى يتعدل سلوكها
ولا يتكرر الخطأ مع
الآخرين.

الخيارات

١- تدعين لها بالهداية
ولا تردين عليها.

٢- تنصيحنها وتعاتبونها
وتبين لها موضع الخطأ.

٣- تعتدين عليها بالضرب
ولكنك لا تشتمينها .

٤- تشتمينها كما شتمتك
وتردين لها الإساءة .

ماذا تفعلين إذا

❖ تشاجرت مع إحدى
زميلاتك وشتمتك ؟



ماذا تفعلين إذا انضمت زميلة جديدة من بلد آخر إلى صفك ؟



أرحب بها، وأقدمها لزميلاتي وأساعدنها إذا احتاجت مني أي شيء.

ثالثاً: آداب التعامل مع المسنين



كنت أسير مع صديقتي مها في وسط الحديقة، وفجأة سقطت أمامنا امرأة مسنة متعثرة في مشيها، فطلبت مني صديقتي متابعة سيرنا وعدم التوقف لمساعدتها، ولكنني رفضت ذلك وأسرعت لمدّ يدي إلى العجوز لمساعدتها على الوقوف والتأكد من سلامتها وقدرتها على مواصلة السير.



بعد قراءتك للقصة السابقة أجبي عن الأسئلة التالية:

س ١ - لماذا تصرفت مها بهذه الطريقة ؟

لأنها لم تعتاد احترام كبار السن.

س ٢ - قدمي لها نصيحة .

لا تبخلي على أحد بالمساعدة فإن هذا من حسن الخلق.

س ٣ - اختاري الإجابة الصحيحة:

أ- من أقوال الرسول ﷺ ما يطابق هذه القصة:

«الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلَمُهُ» . صحيح الجامع الصغير وزيادته برقم ٦٧٠٧ .

«إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ» . صحيح الجامع الصغير وزيادته برقم ٢١٩٩ .

«إِنْ أَرَدْتَ تَلْبِينَ قَلْبِكَ فَاطْعِمِ الْمِسْكِينَ» . مسند أحمد برقم ٧٢٦٠ .

ب- استفتدي من الموقف السابق:

الرحمة وحسن التعامل

الموعظة

التسلية

أن طاعة الله - عز وجل - ورسوله ﷺ والحرص على العمل الصالح والخلق الحسن طريقك إلى الجنة.



حق المُسن

أ إنزاله منزلته اللاتقة به:

حيث يستشار في الأمور، ويقدم في المجلس، ويبدأ به بالضيافة وفي التحدث إلى الناس وفي الأخذ والعطاء عند التعامل.

ب عدم الاستخفاف به:

فلا يُهزأ به ولا يُسخر منه ولا يُوجه إليه كلام سيئ ويُتأدب في حضرته ولا يُنهر في وجهه.

- اذكري حقوق أخرى للمسن .

١- أساعده إذا احتاجني.

٢- أحترمه وأقدره.

في توقير المسن فضائل اجتماعية يجب أن تحافظي عليها.

فائدة





رابعاً: آداب التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة

ذوو الاحتياجات الخاصة هم:

المعاقون جسمياً أو حسيماً أو عقلياً أو اجتماعياً.

معلومة إنترانية:

أول مؤسس لرعاية المعاقين
في تاريخ البشرية جمعاء هو
عمر بن الخطاب رضي الله عنه.



أنا حنان، عمري اثنتا عشرة سنة، أصبتُ في طفولتي بالعمى، فأصبحت أتحسس
طريقي باللمس أو باستخدام العصا، وأستطيع تمييز من حولي ومعرفتهم من
أصواتهم، وقد لاحظت أن الناس يرفعون أصواتهم عالياً عندما يتحدثون معي
وهذا ما أعاني منه ويزعجني كثيراً **فماذا أفعل ليفهم الناس أنني لست صماء لا
أسمع؟**

– ما الحل لمشكلة حنان من وجهة نظرك؟

تواجه مشكلتها وتخبر الآخرين أنها تسمع جيداً مثل غيرها ولكنها فقط لا ترى.

– ما واجبك نحو حنان وأمثالها؟

أن أساعدهم وأعاملهم بلطف ومودة.



يهتم ولاية الأمر – حفظهم الله – في
مملكتنا بكثير من الحالات الإنسانية
كعلاج بعض المعاقين والمرضى داخل
البلاد وخارجها.





أولت وزارة التربية والتعليم عناية خاصة بذوي الاحتياجات الخاصة فدمجتهم مع التعليم العام؛ لينالوا حقهم من التعليم.

- ضعي علامة (✓) أو علامة (X) في المكان المناسب أمام العبارة التي تصف تعاملك مع ذوات الاحتياجات الخاصة:

معلومة إرائية:
داود الإنطاكي من الأطباء
المسلمين البارزين كفيف
البصر.



١- أسميهم بالمتخلفات ولا أحترمهم.

٢- أعاملهن كالأخريات؛ كي يشعرن بالمساواة كغيرهن.

٣- أشجعهن على تطوير قدراتهن لتزداد ثقتهن بأنفسهن.

٤- أحاول تغيير سلوكهن الاجتماعي غير الملائم مثل إزعاج الآخرين، وأشجعهن على اختيار السلوك الملائم.

٥- لا أشجعهن في التعبير عن أحاسيسهن وحاجاتهن.

٦- أتقبل اختلافهن ولا أطيل النظر إليهن.

التعليل

لأن هذا من واجبي
نحوها.

الخيارات

١- تعرضين عليها
المساعدة وتشتريين لها.

٢- تطلبيين من إحدى
زميلاتك أن تساعدك في
الشراء.

٣- تتركينها لعل أحداً
غيرك يساعدك.

ماذا تفعلين إذا

❖ رأيت زميلة مقعدة
تحتاج إلى مساعدة
للشراء من المقصف؟



خامساً: آداب التعامل مع الفقراء والمساكين



قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾ ﴾ سورة المعارج.

مساعدة الفقراء والمساكين

ضعي عنواناً للقصة:

الابن: أبي، لقد رأيت رجلاً مسكيناً وأريد أن أقدم له المساعدة، فهل تعطيني شيئاً من النقود؛ لأقدمه له.



الأب: حسناً يا بني، ولكن عليّ أن أرافقك لأتأكد من مدى حاجة هذا الرجل.



الابن: السلام عليكم يا عم، هذا أبي، وقد أخبرته بأنك تعيش حالة من البؤس فقرر أن يأتي ليراك ويدلك على مصدر رزق يسد حاجتك.



الفقير: ولكنني كبير في السن ولا أقوى على العمل.
الأب: لا تخف أيها الرجل سأبحث لك عما يناسبك؛ فهناك مؤسسات خيرية سأخذك إليها وسيكفلون بما يغنيك عن السؤال.





فكي الرموز التالية بكتابة كل حرف أمام رمزه، ثم اجمعي الحروف
واكتبي العبارة المطلوبة:

ل		ي		ع		د		ت	
ر		ف		م		ص		ق	
و		ى		ا		ن		ك	
								س	

ى	ل	ع	ي	ق	د	ص	ت
و	ر	ي	ق	ف	ل	ا	
ن	ي	ك	س	م	ل	ا	

العبارة: تصدقي على الفقير والمسكين.



انشأت مملكتنا مصلحة للزكاة والدخل وإدارة للضمان الاجتماعي، تصرف أموالها على المستحقين من الفقراء والمساكين وأبناء السبيل.



هل تعلمين ؟

أن الرحمة والعطف والمساواة والإحسان تجعل حياتنا طيبة .

استشعري قول أم المؤمنين خديجة - رضي الله عنها - لرسول الله ﷺ :
(والله لا يُخزِيكَ اللهُ أبداً إنك لتصلُ الرِّحْمَ وتَحْمِلُ الكُلَّ وتَكْسِبُ المعدومَ وتَقْرِي الضيفَ وتُعِينُ على نَوَائِبِ الحَقِّ) صحيح البخاري برقم ٣٠٠٠

نشاط
-٥-

اكتبي ثلاث أمنيات تودين تحقيقها للفقراء .

أتمنى أن:

١. يتم توعيتهم بالتوجه إلى الجمعيات الخيرية، كي يلقون الرعاية اللازمة.
٢. إعداد مدارس لأبناء الفقراء والمساكين يتم تدعيمها من الجمعيات الخيرية والتبرعات الموجهة لها.
٣. رعايتهم الرعاية الصحية الكاملة، وذلك من خلال الجمعيات الخيرية والتبرعات الموجهة لها.

تذكري

قول الرسول ﷺ: «مَا آمَنَ بِي مَنْ بَاتَ شَبَعَانَ وَجَارُهُ جَائِعٌ إِلَى جَنْبِهِ وَهُوَ

يَعْلَمُ بِهِ» صحيح الجامع الصغير وزيادته برقم ٥٥٠٥ .





قال رسول الله ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى» مختصر مسلم برقم ١٧٧٤ .

وهذا يظهر في إنشاء حكومتنا الهيئات والمؤسسات الخيرية لمساعدة المحتاجين والفقراء والمنكوبين من المسلمين في العالم .

التعليل

لأنني أحب مساعدة
المحتاجين، طلباً في
مضاعفة للأجر من الله.

الخيارات

١- تسارعين بالتبرع ولو
بأقل القليل .

٢- تترددين ، فالضحايا
ليسوا من بلدك .

٣- لا تتبرعين وتكتفين
بتبرع والديك .

ماذا تفعلين إذا

❖ نظمت إحدى
الجمعيات حملة تبرعات
لضحايا الزلازل مثلاً؟



هل أنت حسنة التعامل مع الآخرين ؟

عبد الرحمن مر بالمواقف التالية ، فكان تصرفه فيها يدل على الأدب وحسن التصرف .



❖ يلقي السلام على مَنْ يقابله .



❖ يستأذن دائماً قبل أن يدخل على الآخرين .



❖ يقدم شكره وامتنانه إذا تلقى هدية من أحد .



❖ يُصلح بين المتشاجرين .



❖ لا يقاطع الآخرين أثناء تحدثهم .



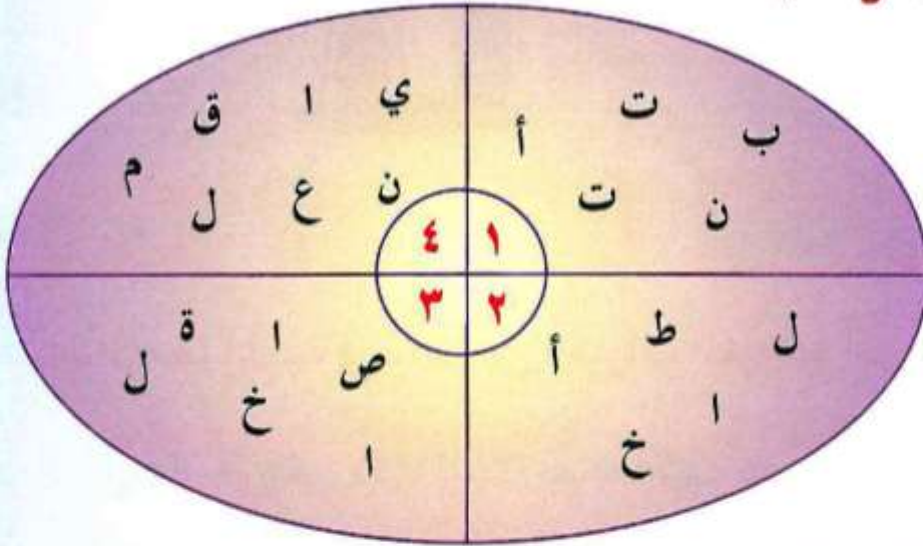
❖ إذا احتاج مساعدة من أحد يقل: من فضلك .

لقد حصل عبد الرحمن على (٥) درجات نظير تصرفه في كل موقف من المواقف السابقة ، فإذا كان تصرفك قريباً من تصرفه وحصلت على (٢٥) درجة أو (٣٠) درجة فأنت إنسانة حسنة الخلق مع الآخرين ، وإذا حصلت على (٢٠) درجة فأنت لديك استعداد طيب لأن تكوني حسنة الخلق ، أما إذا حصلت على (١٥) درجة فأقل فأنت في حاجة لكي تراجع نفسك وتحسني تعاملك مع الآخرين .

تطبيقات عامة



١: رتبي الحروف، مكونة منها كلمات، ثم اكتبها في الفراغ المناسب لها من الجمل التالية:



- ١ قال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ﴾ سورة البقرة ٢٦٦
- ٢ من الأدب الاعتذار للمعلمة عند الخطأ أو التقصير.
- ٣ إن من حسن التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة كأي شخص آخر.
- ٤ استخدام المواقف المخصصة للمعاقين فيه تعد على حقوقهم.

٢: تكثر المؤسسات الخيرية وجمعيات البر في بلادنا- ولله الحمد- سمي اثنتين منها.

١- جمعية النهضة النسائية.

٢- جمعية الوفاء الخيرية.

٣: اذكر النتيجة المترتبة على ما تشاهده في كل صورة من الصور التالية:

٣



إن تحترمي الكبير
يحترمك.

٢



إن تسخري من الآخرين
يكرهونك ويعاقبك الله.

١



إن تحترمي والديك تنالي
رضا الله ورضاهم.

٤: اختاري الإجابة المناسبة في رأيك من الخيارات المعروضة أمامك:

١- لاحظت أن زميلتك لا تملك دفترًا بسبب فقرها فكيف تتصرفين؟

لا أهتم بالموضوع.

اسخر منها لأنها لا تملك دفترًا.

أخبر أسرتي لمساعدتها.

أخبر المرشدة الطلابية أنها لا تملك دفترًا.

٢- رأيت في المدرسة امرأة كيفية حضرت لتسأل عن ابنتها وليس معها أحداً

فكيف تتصرفين؟

أراقبها كي أرى ماذا تفعل.

أمسك بيدها وأساعدها.

أذهب لصفى وأتركها.

أخبر مراقبة المدرسة بوجودها.

٥: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة:



أ إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام .



ب اتخذ رسولنا ﷺ أبا بكر صديقاً له .



ج من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك .



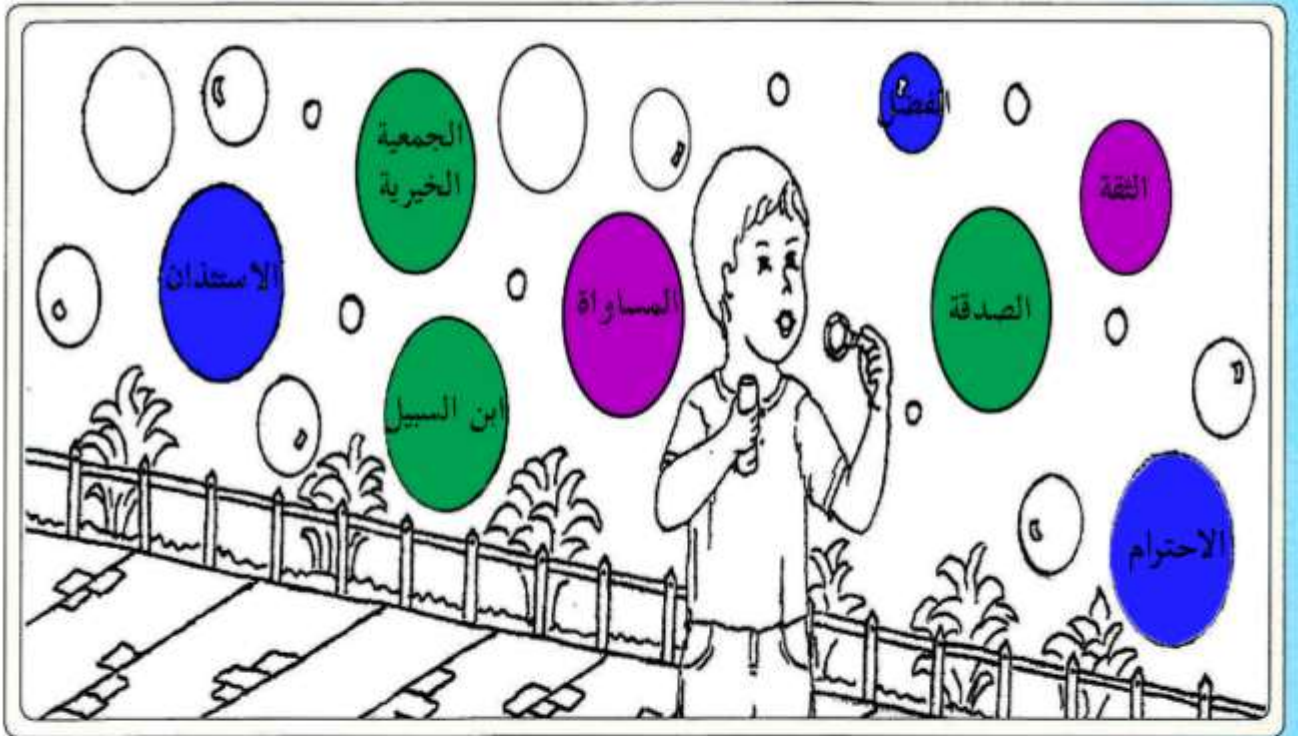
د التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأنانية وحب الذات .



ه إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك إلى الجنة .



٦: من خلال الدروس السابقة، ابحثي عن ثلاث كلمات وردت في آداب التعامل مع (المعلمة) ولونها بالأزرق، وثلاث كلمات وردت في آداب التعامل مع (الفقراء) ولونها بالأخضر، وكلمتين وردت في آداب التعامل مع (ذوي الاحتياجات الخاصة) ولونها بالبنفسجي، ثم لوني بقية الصورة كما تريد:



مهاراتي في الحياة



مهاراتي في الحياة

كيف تجيبين عن أسئلة الاختبار؟

كيف
تتصرفين
عند قراءة
سؤال
صعب؟

بأي سؤال
تبدئين
إجابتك؟

ما الأسلوب
الذي تتبعينه
في الإجابة
عن أسئلة
الاختبار؟

كيف تذاكرين؟

الطريقة
الصحيحة
للمذاكرة

أفضل
الأوقات
للمذاكرة

المكان
المناسب
للمذاكرة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تختار أفضل مكان للمذاكرة .
- تحدد أفضل الأوقات للمذاكرة من خلال اللوحة المعروضة .
- تقترح طريقة مناسبة للمذاكرة .
- تحرص على الاستعانة بالله قبل البدء بالمذاكرة .
- تضع خطة تتبعها عند الإجابة عن الأسئلة .
- تقترح أسلوباً لحل مشكلة الإجابة عن السؤال الصعب في الاختبار .

أهداف الوحدة

طرق المذاكرة مختلفة ولكل منا طريقة تناسبه عند المذاكرة؛
لذا حاولي اكتشاف الطريقة التي تناسبك، والتزمي بها دائماً؛
حتى تعود عليك بالنفع والفائدة في تحصيلك العلمي.



منيرة ومنى تلميذتان خلوقتان ومجتهدتان
في دراستهما، لاحظت منى تدني درجات
صديقتها منيرة في مستواها الشهري رغم
حرصها الشديد على التفوق ومداومتها
في المذاكرة، مما جعل منى ترشدها إلى
الطريقة الصحيحة في المذاكرة.

- بم نصحت منى صديقتها

منيرة برأيك؟

نصحتها أن ترتب مذاكرتها
بجدول زمني للمذاكرة، وأن
تفعل كل ما بوسعها لتركز جيداً
في المذاكرة.



المكان المناسب للمذاكرة



إذا أردت -عزيزتي- أن تذاكري فاختاري المكان الملائم للمذاكرة؛ لأن ذلك يساعد على التركيز والأداء الأفضل.

الشروط الواجب توفرها في مكان المذاكرة:

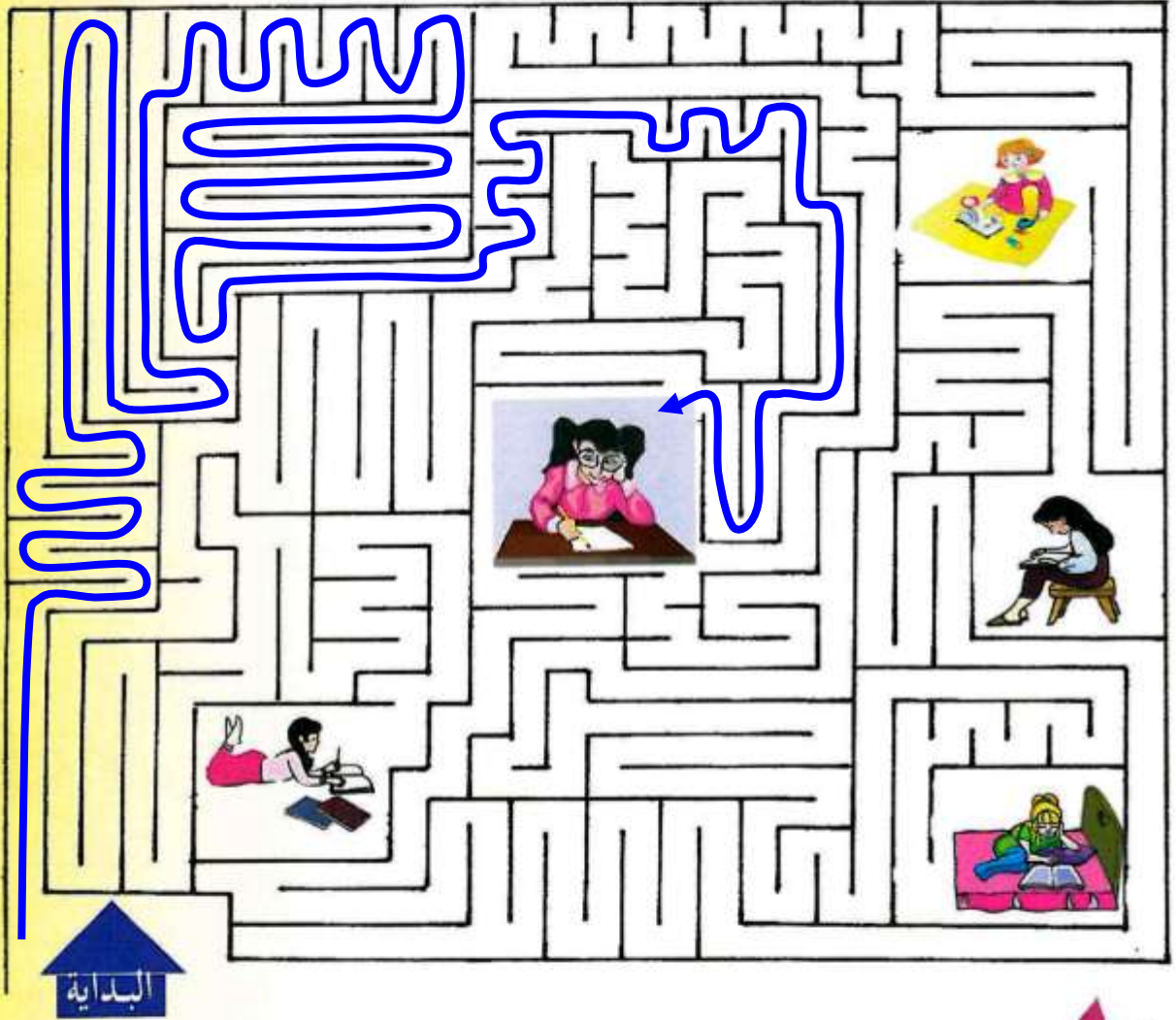
١ هادئ يساعد على التركيز .

٢ الجيدة، المناسبة للمذاكرة .

٣ أدوات الاستذكار، مثل: ، ، .

٤ الجيدة. .

أمامك أوضاع مختلفة للجلوس أثناء المذاكرة، اعبري المتاهة التالية حتى تصلي إلى الوضع الصحيح للمذاكرة:



الأوقات المناسبة للمذاكرة



من العوامل التي تساعدك على التركيز عند المذاكرة والقدرة على الأداء الأفضل، تحديد الوقت المناسب للمذاكرة عن طريق وضع جدول زمني ينظم أوقاتك بين استذكار الدرس وأداء الواجبات والاستمتاع باللعب أو ممارسة هوايتك المفضلة.

لكي أتعرف على قدرتي في اختيار الأوقات المناسبة للمذاكرة، أجب عن فقرات الاستبانة الآتية:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
	✓		أذاكر عندما أكون أكثر نشاطاً. 
		✓	يكون وقت الدراسة غير متعارض مع وقت الوجبة الغذائية. 
		✓	أذاكر عندما يكون ذهني صافياً. 
		✓	أترك مشاهدة التلفاز واللعب أثناء المذاكرة. 
		✓	أحرص على المذاكرة نهائياً. 

كل إجابة بـ (دائماً) تساوي نقطتين، و (أحياناً) تساوي نقطة واحدة، و (أبداً) تساوي صفراً.

الدرجة (من ٦ - ١٠) لدي القدرة على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة بكفاءة.

الدرجة (من ٣ - ٥) لدي القدرة إلى حد ما في اختيار الوقت المناسب، وسأعمل للاستفادة من خبرات الآخرين الصحيحة.

الدرجة (من ٢ وأقل) أنا لا أختار الوقت المناسب، وسوف أعاود قراءة الدرس؛ لأستفيد منه وأعمل بمحتواه.



أن أفضل وقت للقراءة بعد صلاة الفجر؛ لصفاء الذهن وارتفاع مستوى الاستيعاب، ولدعوة الرسول ﷺ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا». صحيح الجامع الصغير وزيادته برقم ١٣٠٠.

التعليل

الخيارات

ماذا تفعلين إذا

١- تنصحينها بوضع برنامج لتنظيم وقتها بين الدراسة وممارسة هوايتها المفضلة.

٢- تقنعينها بالالتحاق بالأنشطة المدرسية أو مراكز تعليم الرسم الخاصة.

٣- تنصحينها بترك هذه الهواية والاهتمام بدراستها فقط.

❖ رأيت أختك الصغيرة البارعة بالرسم تقضي معظم وقتها في ممارسة هواية الرسم وتهمل دراستها وواجباتها المدرسية؟



كي تنجح في دراستها بجانب ممارسة هوايتها.

فائدة

يفضل للتلميذة أن تنال قسطاً من الراحة (١٠) دقائق تقريباً بين فترات المذاكرة، مع تغيير مكان المذاكرة وتنشيط الجسم والدورة الدموية ببعض الحركات البسيطة.



نشاط
-1-



منذ الساعة الرابعة عصراً وأم أحمد تحاول مع ابنها ليجلس حتى يؤدي واجباته المدرسية، لكنه يماطل في ذلك تارة بمشاهد التلفاز، وتارة أخرى بمشاركة أخته الصغيرة في ألعابها، مما جعل والدته تناديه ليكمل واجباته، ولم تمر دقائق إلا وجرس الباب يرن فيسرع أحمد ليرى من الطارق، فاستدعته أمه غاضبة لإكمال واجباته فعاد يكتب فروضه ولكن حان وقت صلاة العشاء وهو لم ينته منها بعد.

- حددي من القصة الأسباب التي أدت إلى عدم إنجاز أحمد لواجباته.
عدم وعيه بأهمية الدراسة والإهتمام بمذاكرة دروسه.

- في رأيك ماذا ينبغي على أم أحمد أن تفعله حتى ينجز واجباته المدرسية بسهولة.

تحفزه للمذاكرة بشئ يحبه إذا أنجز واجباته المدرسية.

معلومة إثرائية:

أثبتت الدراسات وجود أغذية تقوي الذاكرة وأفضلها الغذاء المتوازن الذي يشمل المجموعات الغذائية الأربعة.



أن استخدام الحاسوب يساعدك على الاطلاع والحصول على معلومات إضافية جديدة .



الطريقة الصحيحة للمذاكرة



- ١ دوني واجباتك المنزلية في مفكرة خاصة، ووضعي علامة عند الانتهاء من كل واجب .
- ٢ ابدئي بالواجبات الأكثر صعوبة؛ لأن ذهنك يكون صافياً ونشطاً.
- ٣ قسمي الوقت إلى ساعات منفصلة يتخللها أوقات للراحة .
- ٤ إذا شعرت بالملل من إحدى المواد فأقترح عليك تغيير المادة بأخرى ثم العودة إلى الدرس الذي تركته مرة أخرى، أو يمكنك القيام ببعض الرياضة الخفيفة، أو تغيير مكان المذاكرة.

تذكري



أن تناولك وجبة صحية أثناء المذاكرة تزودك بالطاقة الجسمية والعقلية.

نشاط
-٢-



في الصورة التالية وقعت سارة في بعض الأخطاء أثناء مذاكرتها، اكتشفي تلك الأخطاء، ثم ساعديها على المذاكرة بطريقة صحيحة.

الأخطاء: وضع الطعام بجانبها وانشغالها به.

لكي تذاكر بطريقة صحيحة: يجب أن تجلس في جو مناسب للمذاكرة دون وضع أشياء تشغلها بجانبها.

أبسط طرق الاسترخاء هي التنفس بعمق. والإتكاء على ظهر الكرسي، وإرخاء العضلات، والتنفس بعمق ثلاث مرات، مع العد في كل مرة حتى العشرة قبل الانتقال إلى النفس الذي يليه.

فائدة





كيف تجيبين عن أسئلة الاختبار؟

الاختبار وسيلة لقياس مدى استيعابك وقدرتك على تنظيم معلوماتك مهما كثرت مما يجعلك قادرة على الإجابة عن أسئلة الاختبار بطريقة صحيحة.

المفاهيم الرئيسية

الذاكرة

الاسترجاع



أن المواظبة على الصلاة والأذكار اليومية والدعاء بالتوفيق يمنحك الهدوء ويزيد قدرتك على استرجاع المعلومات .

تذكري



غداً أول أيام الاختبار، لقد ظننت أنني مستعدة له استعداداً جيداً، ولكني الآن أشعر بالخوف من نسيان ما ذاكرته مما سبب لي التوتر. وكنت من قبل قد سألت معلمتي عن أسباب النسيان وضعف الذاكرة فأوجزت لي إجابتها بالجمل التالية:

- نسيان التوكل على الله .
- إهمال المذاكرة اليومية .
- عدم التركيز أثناء المذاكرة .
- عدم تنظيم وقت المذاكرة .
- عدم ترتيب المعلومات وتلخيصها .
- إهمال التغذية السليمة .

تنظيمات من العجوة



ما الأسلوب الذي تتبعينه في الإجابة عن أسئلة الاختبار؟



التعليل

الخيارات

ماذا تفعلين إذا

حينما نقرأ تعليمات
السؤال جيداً وبتركيز
يمكننا أن نسترجع الحل
من الذاكرة وتدوينه.

١- تجيبين مباشرة عن
الأسئلة .
٢- تجيبين عن الأسئلة بعد
قراءة التعليمات الخاصة
بكل سؤال .

٣- تجيبين عن الأسئلة
بعد فهم تعليمات السؤال
والتفكير في الإجابة .

❖ جلست في قاعة
الاختبار للإجابة عن
الأسئلة؟



لا تكثري النقاش مع الزميلات قبل الاختبار فهذا يولد ضغطاً
نفسياً، ويقلل من تركيز المخ، ويشتت المعلومات .

انتهى

بأي سؤال تبدئين إجابتك؟

لا تفعلِي

- ❖ تأخير الصلوات عن زمنها بحجة المذاكرة أو النوم .
- ❖ الخروج السريع من اللجنة وإن كنت قد أجبت عن جميع الأسئلة؛ لأن ذلك لا يدل على تفوقك، فسرعة الإجابة قد توقعك في أخطاء أو إجابة ناقصة .
- ❖ ترك بعض الأسئلة دون إجابة حتى وإن كنت لا تعرفينها، فبإمكانك الإجابة بما تتوقعين صحته فهذا أفضل من أن تتركي مكان الإجابة فارغاً .

افعلِي

- ❖ اقرئي ورقة الأسئلة قراءة متأنية أكثر من مرة؛ حتى تتأكدي من فهمك للمطلوب .
- ❖ ابدئي إجابتك بالأسهل منها .
- ❖ أعطي كل سؤال حقه حسب المطلوب في صيغة السؤال .
- ❖ ضعي رقم السؤال واضحاً عند الإجابة عنه، وكذلك الأرقام الجزئية للسؤال أو الأسئلة الأخرى .
- ❖ أعيدي قراءة الأسئلة والإجابات؛ لتأكدي من أنك لم تتركي إجابة سؤال أو فقرة، ولا تتعجلي الخروج من اللجنة قبل المراجعة .

تذكري

أن الموفق دائماً هو الله - عز وجل - فاعلمي على رضاه .



كيف تتصرفين عند الإجابة عن سؤال صعب؟



التعليل

لكي أقوم بحل الأسئلة التي أركز فيها وأعيحلها وحينما أنتهي منها، أقوم بالتركيز في السؤال الصعب.

الخيارات

- ١- تحاولين تذكر إجابته و ترك بقية الأسئلة .
- ٢- تتركينه ثم تعودين إليه بعد الانتهاء من إجابة بقية الأسئلة .
- ٣- تفضلين عدم إضاعة الوقت فيما لا تعرفينه .

ماذا تفعلين إذا

واجهت سؤالاً صعباً؟



نشاط
-٣-



نهى رسول الله ﷺ عن

الغش فقال: « من غشنا

فليس منا »

مختصر مسلم برقم ١٢٣٥ .



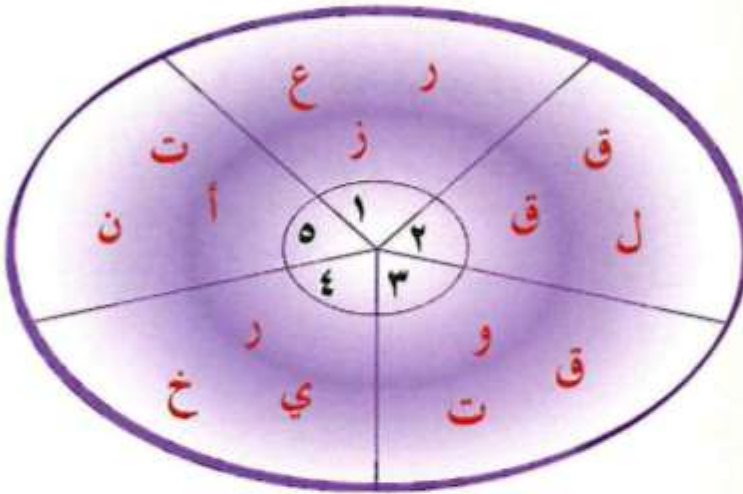
- أكملني الحديث الشريف

واحرصي على تطبيقه في حياتك .

تطبيقات عامة



١: رتب حروف الدائرة مكونة منها كلمات، ثم اكتبها في أماكنها المناسبة لها في الجمل التالية :



١ مَنْ جَدَ وَجَدَ وَمَنْ زَرَعَ حَصَدَ.

٢ ذَكَرَ اللَّهُ يَطْرُدُ الْقَلْقَ وَالتَّوْتَرَ.

٣ أَتْرَكَ بَعْضَ الْوَقْتِ لِمُرَاجَعَةِ الْإِجَابَاتِ.

٤ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.

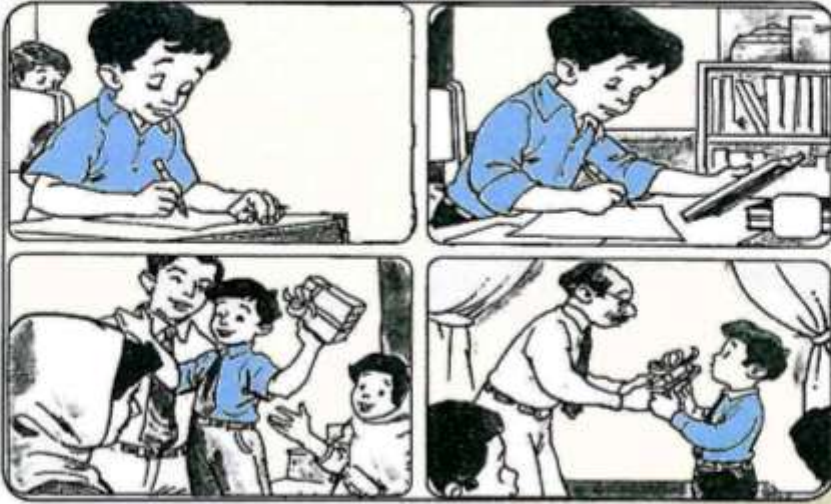
٥ الْحُلُّ بَسْتَانٍ يَسَاعِدُكَ عَلَى تَجْنِبِ الْأَخْطَاءِ الَّتِي تَنْشَأُ مِنَ الْعَجَلَةِ.

٢: اذكرى أكثر عدد ممكن من الأسباب التي تجعل بعض التلميذات لا يُقبَلن على المذاكرة، واقترحى الحلول المناسبة لها.



٣: تأملي الصور التالية، واكتبي تعليقاً مناسباً لها توضحين فيه الأسباب التي أدت

إلى نجاح التلميذ الأول في الشكل (١) وفشل التلميذ الثاني في الشكل (٢):



شكل (١)

من جد وجد – من اجتهد نال نصيبه من النجاح.



شكل (٢)

من لم يجتهد لا ينال النجاح.

٤: صلي كل جملة بنصفها الآخر:

القراءة الحرة المفيدة تساعد على



وإنما لقياس مدى تحصيلك العلمي .

احرصي على التعاون مع زميلاتك



جهودهن ونحن ندعوك لتكوني واحدة منهن .

مراجعة دفتر الواجبات يومياً يمكنك من



سعة اطلاعك وزيادة ثقافتك .

الاختبارات ليست تحد لقدراتك



معرفة الواجبات المطلوب أدائها .

تكريم المتفوقات شكر لهن على



ومعلماتك لكي تكوني محبوبة من الجميع .

٥: اختاري الإجابة الصحيحة :

❖ أفضل مكان للمذاكرة .

❖ عند الأقارب والجيران

❖ المنزل

❖ المكتبة العامة

❖ أفضل الأوقات للمذاكرة .

❖ بعد الاستيقاظ من النوم

❖ بعد اللعب

❖ أثناء الوجبة

❖ أفضل طريقة للمذاكرة .

❖ المذاكرة الأسبوعية

❖ المذاكرة اليومية

❖ في نهاية العام

٦ صححي العبارات التالية :

إذا شعرت بالملل من المذاكرة اضغطي على نفسك حتى تنتهين منها .

إذا شعرت بالملل من المذاكرة، خذي قسطاً من الراحة ثم استكملي المذاكرة.

من أسباب النسيان: التنظيم في استخدام وقت المذاكرة .

من أسباب النسيان: عدم التنظيم في استخدام وقت المذاكرة.

يمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة .

لا يمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة؛ لعدم فقدان التركيز.

أبسط طريقة للمذاكرة التنفس بعمق .

أبسط طريقة للاسترخاء: التنفس بعمق.

سرعة الخروج من لجنة الاختبار تساعد على النجاح .

سرعة الخروج من لجنة الاختبار توقعك في نسيان إجابات.

إن المذاكرة في الصباح الباكر لا تساعد على استرجاع المعلومات .

إن المذاكرة في الصباح الباكر تساعد على استرجاع المعلومات.

٧ اكتبى أعدداد الكلمات التالفة؁ ثم اجمعى حروف الدوائر وكونى منها كلمة
ضعفها فى الفراغ لتكتمل الجملة :

ن س ي ا ن

تذكر

س م ي ن

نحيف

ر ف ا ن ت

تجاذب

ر ي ث ك

قليل

ن ا ع و ج

شبعان

ع ف ت ر م

منخفض



ما سبق

استرجاع

التذكر هى عملية عقلية يتم بها تسجيل وحفظ و

أن تعلمناه.

٨: فكس الرموز التالية بكتابة كل حرف أمام رمزه، ثم اكتب
بيت الشعر الناتج:

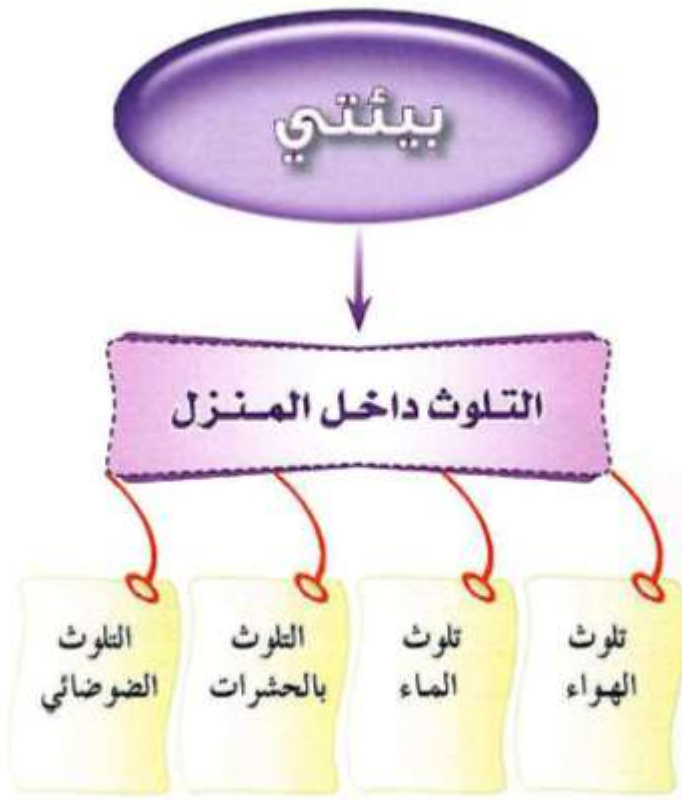


انهض بعزم قوي لا ثناء له

لو يعلم المرء قدر العلم لم ينم

بيتي





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تستنتج ملوثات الهواء في المنزل .
- تقترح حلولاً لمشكلات تلوث المياه في المنزل .
- تُناقش أخطار النفايات كمسبب للتلوث بالحشرات .
- تُلخص أضرار الضوضاء .
- تعي خطورة ملوثات المنزل .

أهداف
الوحدة



التلوث داخل المنزل

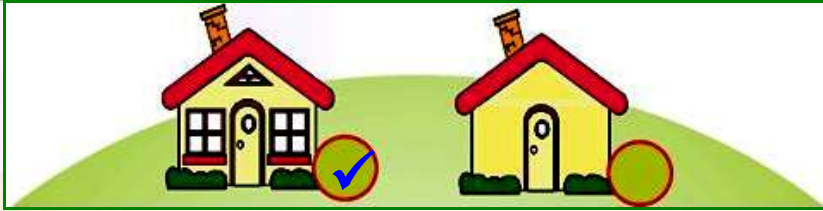


١- تلوث الهواء



يُعدّ الهواء من أهم العناصر المكونة للبيئة، وعلى الرغم من أنه أوفر هذه العناصر إلا أنه أهمها، حيث يمثل دعامة رئيسية من دعائم الحياة لجميع أنواع المخلوقات الحية. وقد أصبح هذا الهواء في بعض الأماكن ملوثاً بالدخان والغازات والأتربة والنفايات ولم يعدّ عليلاً نقياً كما كان.

-ضعي علامة ✓ عند صورة المسكن الذي يتوفر فيه الهواء النقي.



سارة: ما فائدة الهواء النقي؟

المعلمة: الهواء النقي أساس الصحة السليمة للإنسان.

منى: كيف؟

المعلمة: عندما يعيش الإنسان في بيئة نظيفة، ويستشق هواءً نقياً. لكن كيف ندلل

على أهمية الهواء؟

حصّة: لا يمكن أن يعيش المخلوق الحي دون هواء.

هدى: وأثناء النوم نستغني عن الأكل والشرب، ولكننا لا نستغني عن تنفس الهواء.

المعلمة: إذا يمكن أن نتوصل إلى حقيقة وهي "لا يمكن للإنسان أو أي مخلوق حي

أن يستغني عن الهواء"؛ لذلك يجب أن نحرص على أن يكون هوائنا الذي نستشقه

نقياً غير ملوث، خاصة في منازلنا.

سارة: وكيف يمكن يا معلمتي أن يتلوث الهواء داخل منازلنا؟
المعلمة: بملوثات عدة، منها:

– إذا كان أحد أفراد الأسرة مدخناً.

– تطاير الغبار في المنزل نتيجة لعوامل الجو وإهمال النظافة الدائمة.

– النباتات الطبيعية داخل غرف النوم ليلاً.

من منكن يا تلميذاتي تضيف لنا ملوثات أخرى للجو؟

عوادم السيارات، المعادن مثل: الرصاص، والملوثات المشعة.

منى: يا معلمتي هل لتلوث الهواء أضرار على الصحة؟

المعلمة: نعم فإنها قد تسبب بعض الأمراض التالية:

مشاكل الجهاز التنفسي مثل حساسية الجيوب الأنفية والصدر، وتهيج الجلد والعين.

– اذكرى أمراضاً أخرى قد يسببها تلوث الهواء؟

أمراض الدم، وأمراض القلب.

التلميذات: كم نحن حزينات يا معلمتنا؛ لأن أغلب تلك الملوثات في بيوتنا، فهل

يمكننا أن نحمي منازلنا وأنفسنا وإخواننا من هذا التلوث الخطير؟

المعلمة: نعم وذلك باتباع التالي:

أولاً: تهوية المنزل باستمرار وخاصة في ساعات الصباح الباكرة.

ثانياً: إبداء النصح لأي شخص مدخن من أفراد الأسرة.

ثالثاً: تجنب التعرض للأتربة والغبار الناتج من التنظيف وذلك بلبس كمامة إن أمكن.

رابعاً: تخفيف استهلاك المحروقات والكهرباء والوقود.

خامساً: زراعة الأشجار والرقع الخضراء، لأنها تمتص الملوثات.

سادساً: القيام بالرياضة في الصباح باكراً أو وقت الغروب.

سابعاً: استخدام مراوح التهوية في المطبخ ودورات المياه.

المعلمة: علينا أن نتعاون جميعاً في نشر الوعي بين أفراد أسرنا وزميلاتنا في المدرسة، **كيف يتم ذلك؟** يجب طرح هذه الموضوعات للنقاش بين أفراد الأسرة الواحدة، ويجب عمل ندوات داخل المراكز الصيفية والتوعية لذلك داخلها وكذلك داخل المدارس.



– لماذا تعتبر بعض وسائل التدفئة التي نستخدمها في الشتاء من ملوثات الهواء؟ لأن بعض هذه الوسائل تنتج مواد ضارة مثل الفحم عند احتراقه ينتج ثاني أكسيد الكربون والذي يعد أحد أشد الملوثات ضرراً.

– اكتب تعليقاً معبراً عن هذه الصورة المعروضة أمامك .



التدخين يسبب الوفاة للمدخن ومن حوله.

الازدحام في الحج من أسباب تلوث الهواء ونقل الأمراض بين الحجاج .
– **كيف نتفادى ذلك؟** بتوعية الحجاج وارتداءهم قناع الفم والأنف.

نشاط
- ١ -

– اذكر أماكن مزدحمة قد نتعرض فيها للأمراض بسبب تلوث الهواء .
المصعد، وسائل النقل الجماعي.



التعليل

لأنها تلوث
الهواء، وتستهلك
الأكسجين الموجود في
المكان.

الخيارات

١- تطلين منها أن تطفئ
الشموع وتوضحين لها
أضرار ذلك.

٢- تخرجين من المكان.

٣- تفتحين الشبابيك
وتبقين في نفس المكان.

ماذا تفعلين إذا

❖ كنت في زيارة إحدى
قرياتك وقامت بإضاءة
مجموعة من الشموع؟



٢- تلوث الماء



الماء أصل الحياة، ولا يمكن أن تستمر الحياة بدونهُ، لكنه إذا كان ملوثاً فإنه يسبب أمراضاً خطيرة ومميتة، ومن ضروريات الحياة المحافظة على المياه وحمايتها من التلوث.



ما مصادر المياه؟ وما صفات الماء الصالح للشرب

مصادر المياه: البحار والأنهار والأمطار.

صفات الماء الصالح للشرب: أن يكون عذباً نظيفاً.

أسباب التلوث ومصادره

٥
عدم اهتمام صاحب المنزل بنظافة خزانات المياه وتركها عدة أعوام دون صيانة.

٤
عدم إحكام غلق خزان الماء العلوي أو السفلي وتعرضه للحشرات والغبار.

٣
انخفاض مستوى الخزان المنزلي عن مستوى الأرض مما يسمح بدخول المواد الملوثة له.

١
صدأ الأنابيب ورداءتها.

٢
تسرب مياه الصرف الصحي على خزانات المياه.

حماية الماء من التلوث



٤

أن يكون خزان الماء
بمكان مرتفع ومحكم
الإغلاق حتى لا يتعرض
للحشرات والغبار.

٣

أن يكون خزان الماء
الأرضي بعيد عن أنابيب
الصرف الصحي.

٢

تعقيم مياه
الشرب بغليها
وتركها لتبرد أو تركيب
فلتر؛ لترشيح المياه،
مع التنظيف المستمر
والصيانة له.

التنظيف

الدوري لخزانات
المياه العلوية
والسفلية مع مراعاة أن
تكون العلوية مصنوعة
من مادة غير قابلة
للصدأ.

نشاط

-٢-

ضعي كمية مناسبة من القطن في قطعة شاش وثبتها على صنوبر
الماء في البيت واتركيها مدة يومين مع استعمال الصنوبر.
افحصي القطن بعد ذلك، ثم سجلي ملاحظتك واعرضيها
على معلمتك.



أضرار تلوث الماء

الإصابة بالأمراض مثل:

شلل الأطفال -
التهاب الكبد الوبائي -
النزلات الشعبية
عند الأطفال .

الدوسنتاريا .

الكوليرا
والنزلات المعوية

تبقع الأسنان
بسبب زيادة
نسبة الفلور .

تسوس الأسنان
الذي تقل فيه
نسبة الفلور .

أن قراءة النشرات التي توزعها مصلحة المياه والصرف الصحي
تساهم في رفع الوعي بين أفراد المجتمع .

هل تعلمين



التعلييل

لكي أنصح الآخرين
بضرورة شرب الماء
نظيفاً.

الخيارات

- ١- تشربينه على استحياء .
- ٢- تضعينه جانباً دون شربه .
- ٣- تعتذرين عن شربه
مع التأكيد على ضرورة
شرب الماء النظيف .

ماذا تفعلين إذا

قدم لك كوب ماء به
شوائب ؟



- برأيك لو كان هذا الخزان يتكلم ماذا
سيقول؟

حافظوا على نظافتني من أجل صحتكم.





٣- التلوث بالحشرات

الغذاء ضروري لاستقامة حياة

الإنسان على الأرض، فهو مصدر الطاقة اللازمة لقيام الإنسان بجميع أنشطته المختلفة، وأداء دوره في إعمار الأرض. وقد يتعرض هذا الغذاء إلى الفساد والتلف بسبب الجراثيم والفيروسات التي تنقلها الحشرات إليه فتؤدي إلى مرض الإنسان أو موته.



أسباب التلوث بالحشرات:



ترك الأغذية مكشوفة ومعرضة



ترك وعلم التخلص منها.



إهمال نظافة جميع أنحاء



وخاصة المطبخ ودورات المياه.



تربية



أضرار التلوث بالحشرات:



تنقل الحشرات بكتيريا الأمراض على شعيرات جسمها وأرجلها إلى طعام الإنسان فتسبب له الكثير من الأمراض ، مثل: التيفوئيد والنزلات المعوية والدوسنتاريا والكوليرا وغيرها من الأمراض .



عددي أكثر الحشرات المنزلية انتشاراً

الوقاية من التلوث بالحشرات:



-ضعي الكلمة المناسبة في الفراغ التالي مستعينة بالصور المعروضة:

١ الاهتمام بنظافة جميع أنحاء المنزل.

٢ التخلص من النفايات يومياً بصورة صحية وسليمة.

٣ حفظ الأطعمة بصورة صحية وإبعادها عن الحشرات .

٤ القضاء على مخابئ الحشرات بصورة تامة .



بعض الناس يقتل الذباب بمضربة الذباب، والبعض الآخر بمبيد الحشرات.
- قارني بين الوسيلتين السابقتين من حيث إيجابياتهما وسلبياتهما.

السلبات

الإيجابيات

الوسيلة

غير آمن

سريع المفعول



أ- مبيد الحشرات.

آمن

يحتاج مجهود



ب- مضربة الذباب.



هناك سلوكات خاطئة يمارسها بعض زوار بيت الله
في مكة والمدينة تؤدي إلى تلوث أرض الحرم مثل :
رمي بقايا الأطعمة والفضلات على الأرض.

بماذا تنصحين هؤلاء لكي يكون بيت الله نظيفاً طاهراً ؟
عدم رمي الفضلات والقاذورات فيه والمحافظة عليه وعلى قدسيته.



- يساهم الإنسان في إفساد الجمال الطبيعي للمكان
من خلال الصورة المعروضة عبري عن ذلك .
يفسد الإنسان الجمال الطبيعي للمكان بإلقاء
القمامة فيه وكسر أغصان الأشجار.



٤- التلوث الضوضائي



هو ارتفاع الصوت وتداخله مع أصوات أخرى .

قد تصدر ممارسات خاطئة من بعض الأفراد تساعد في وقوع التلوث البيئي وخاصة في المنزل، ولكي نتعرف عليها؛ لتجنبها ونشارك في القضاء عليها علينا أن نستمع إلى الحوار التالي:

الوالد: الكل يشكو منك يا سامي لأنك تحدث تلوثاً ضوضائياً.

سامي: أنا؟! كيف ذلك؟

الوالد: لأنك:

١- ترفع صوت الراديو والتلفاز فتؤذي بذلك من حولك .

٢ - تطلق باستمرار المفرقات (الألعاب النارية) التي تسبب الأصوات المزعجة في المناسبات .

٣- تصدر أصواتاً مزعجة من الأجهزة التي تستخدمها في المنزل: والتي تعمل باستمرار وفي أوقات غير مناسبة .

الوالد: ألا تعلم أن للضوضاء تأثيراً سلباً على الإنسان وصحته حيث قد تؤدي إلى:

أ- الإصابة بالقلق والتوتر والارتباك والعجز عن التفكير .

ب-ازدياد نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم .

د-فقدان السمع .

ج- إثارة القرحة وارتفاع السكر .

نشاط
-5-

- هناك مصادر طبيعية للضوضاء . اذكرها .

- رفع صوت المسجل.
- رفع صوت التلفاز.
- التحدث بصوت مرتفع.



سامي: ما كنت أعلم أن إزعاجي قد يسبب لمن حولي المشكلات السابقة .

ولهذا اعدك -ياوالدي- أن أعدل سلوكي إلى الأفضل .

ولكن كيف يمكن لمجتمعنا أن يكون خالياً من التلوث؟ اقترح - يا والدي العزيز-
حلولاً مناسبة في ذلك .

الوالد: أقترح ما يلي:

١ . نشر الوعي عن طريق وسائل الإعلام المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية
عن أضرار هذا التلوث .

٢ . توعية أبنائنا بأضرار هذا التلوث عن طريق المعلم
والمعلمة في المدرسة والوالدان في المنزل .

٣ . استخدام المواد العازلة عند بناء المنازل لتقليل الضوضاء
المتسربة إليها .

معلومة إثرائية:

بينت التجارب التي أجريت
على طلبة المدارس الذين
يتعرضون لضجيج شديد
في حياتهم انخفاض في
سمعهم لصوت المعلم ويظهر
عليهم التعب بنحلى من
خلال شعورهم بطول وقت
الدراسة .



نشاط
-٦-

– اقترحي طرائق للتخفيف من سماع الأصوات القوية المزعجة من الأجهزة المستخدمة في المنزل والتي لا يمكن الاستغناء عنها.
وضع قطعة من القماش على الموتور لكي ينخفض صوته.



تذكري

إن حماية البيئة والمحافظة عليها من التلوث واجب ديني ووطني على كل فرد من أفراد المجتمع.



نشاط
-٧-

أ- في رأيك ما الإجراءات اللازمة للتحكم في الضوضاء ؟
توعية الناس بأضرار التلوث الضوضائي ووضع قوانين للحد منه.
ب- نهى القرآن الكريم عن الأصوات المرتفعة، ابحثي عن الآية الدالة على ذلك واكتبيها.
قال تعالى: {وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ} لقمان: ١٩.



نشاط
-٨-

– صنفِي الكلمات التالية إلى ملوثات وأشياء يمكن أن تتلوث :

هواء ضجيج مبيد حشري مياه دخان تربة

أشياء يمكن أن تتلوث :

ملوثات :

هواء مياه تربة

ضجيج دخان مبيد حشري

تطبيقات عامة



١: اذكر النتائج المترتبة على المواقف التالية:

أ- رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المنتزهات .

انتشار الحشرات في المنتزهات وتشويه المنظر الطبيعي.

ب- التدخين بين أفراد الأسرة .

إصابة أفراد الأسرة بأمراض الصدر، وتلوث هواء المنزل.

ج- تهوية المنزل بشكل مستمر والحرص على نظافته .

تجديد الهواء الموجود مما يؤدي إلى عدم الإصابة بالأمراض.

د- استبدال الأجهزة ذات الأصوات العالية بأجهزة ذات أصوات هادئة .

نعيش معاً في جو هادئ، خالي من التلوث الضوضائي.

٢: ضع خطأ تحت الأسباب، وخطين تحت النتائج في كل جملة من الجمل التالية:

١ ارتفاع صوت التلفاز يؤدي إلى الضوضاء وفقدان السمع .

٢ عملية التدوير تقلل من تلوث البيئة .

٣ رش الحقول بالمبيدات الحشرية أدى إلى تلوث المحاصيل الزراعية .

٤ الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار .

٣: حدد نوع التلوث التالي:

أ- مخلفات الحيوانات الداجنة التي تُربى في المنزل .

تلوث
بالحشرات.

ب- استخدام المفرقات والألعاب النارية .

تلوث
ضوضائي.

ج- حفر خزانات مياه الصرف الصحي بجوار خزانات مياه الشرب .

تلوث
الماء.

د- استخدام البخور يومياً .

تلوث
هوائي.

هـ- استخدام الفحم في التدفئة .

تلوث
هوائي.

٤: اقرئي الأسئلة، ثم اكتبى إجابتها بعد ترتيب أحرفها المبعثرة ودونتها:

١

ما اسم الملوث الذي يلحق الضرر بالجهاز العصبي؟

٢

من أي الملوثات يصنف خروج الدخان من مدفأة الحطب؟

٣

من أين نحصل على الماء النظيف الذي يصل إلى منازلنا؟

٤

ما أشد خطورة تؤدي إلى تلوث مياه الخزانات؟

٥

ما أكثر الأماكن التي تنتشر فيها أمراض الجهاز التنفسي؟

٦

ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل؟

١

و، ض، ا، ض، ء، ي

٤

ل، ر، ا، ف، ل، ص، ي، ص، ح، ا

ضوضائي.

تسرب الصرف الصحي.

٢

و، ث، ت، ل، ا، ل، ء، ا، و، ه

٥

ل، ح، ا، د، ز، م، م، ة

تلوث الهواء.

المزدحمة.

٣

ب، ح، ل، م، ا، ر، ن

٦

ل، ن، ا، ي، ف، ا، ت، ا

من البحار.

النفائات.

٥ اعبري هذه المتاهة المليئة بالحشرات حتى تصلي إلى
المسكن الصحي:



ترشيد الاستهلاك



ترشيد الاستهلاك

ترشيد استهلاك الكهرباء

خارج
المنزل

داخل
المنزل

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

• تُعرف مفهومي الترشيد والذروة.

• تستشعر نعمة الكهرباء في حياتها.

• تقترح طرائق لترشيد استهلاك الكهرباء داخل المنزل وخارجه.

• تفسر أسباب الاهتمام بترشيد استهلاك الكهرباء.

• تحرص على تطبيق ترشيد استهلاك الكهرباء في حياتها العملية

اقتداءً بالهدي النبوي.

أهداف
الوحدة

قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

سورة الأنعام الآية: ١٤١.

المفاهيم الرئيسية

الإسراف

الترشيد

الكهرباء من نعم الله العظيمة التي أمتنَّ بها علينا حتى أصبحت من أساسات حياتنا، وليس أدل على أهميتها من أنها توفر لنا في معيشتنا الراحة في كل شيء بل وفي كل مكان، فلنستمتع بها ولا ننسى أن ما نقطفه بلمسة واحدة هو ثمرة جهود كبيرة، ولنتذكر أن دوام هذه النعمة مرهون بشكر الله - تعالى - وذلك بالمحافظة عليها وصيانتها.

- استخدم الإنسان أشكالاً عديدة للضوء منها:



المصباح الكهربائي



الفانوس



الشموع



النار



ما فوائد الكهرباء؟

الإضاءة، التدفئة، تشغيل الأجهزة.

نشاط

- ١ -

- تخيلي ثم صفي كيف تكون الحياة بلا كهرباء.
بلا ضوء، بلا تدفئة، بلا تطور، بلا أجهزة؛ فلا حياة بدون كهرباء.



ترشيد الكهرباء:



استخدام أقل قدر ممكن من الكهرباء عند الحاجة .

الهدف من الترشيد:



١

تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء وهذا يؤدي إلى:
أ- عدم انقطاع التيار . ب- إيصال التيار الكهربائي لمستخدمين جدد .

٣

التقليل من تكلفة فاتورة الكهرباء .

٢

الابتعاد عن الإسراف .

نشاط
-٢-

- اكتب أكبر عدد من الفوائد التي تعود على الأفراد والمجتمع من ترشيد استهلاك الكهرباء .



١- لا يأتي على الناس زمن لا يجدوا فيه الكهرباء .

٢- توفير الدولة كثير من المال مما يؤدي لرفع مستوى معيشة الفرد .

الاقتصاد في استهلاك الكهرباء دليل وعي المواطنين واهتمامهم .





أولاً: داخل المنزل:



أ) استخلصي الإجراءات التي اتخذها أفراد الأسرة للتوفير في فاتورة الكهرباء.

- تجفيف الملابس في الشمس بدلاً من المجفف الكهربائي.
- استخدام الفرن الغاز بدلاً من الفرن الكهربائي.
- استخدام المصابيح في الليل فقط.

ب) ضعي عنواناً مناسباً للقصة الترشيد فيها، ببقائها.

ج) ما النتائج الإيجابية التي كسبتها هذه العائلة في استهلاكها للكهرباء؟

توفير مبلغ كبير استفادت منه الأسرة في أداء العمرة.

وقت الذروة:



الوقت الذي يزداد فيه استعمال الكهرباء وخاصة ما بين الساعة الواحدة ظهراً وحتى الساعة الخامسة مساءً.

نشاط
- ٣ -



- اكتبي أسماء الأجهزة التي تعمل بالكهرباء في بيتك، ثم اذكري الغاية من استخدامها وإمكانية الاستغناء عنها.

الاستغناء عنه
نعم / لا

استخداماته

اسم الجهاز

لا

الحفاظ على الطعام حتى لا يفسد.

الثلاجة

نعم

تسخين الطعام أو إعداده.

الميكروويف

نعم

مشاهدة البرامج.

التلفاز

لا

غسل الملابس.

الغسالة

كيف أستذكر دروسي
وأكتب واجباتي!؟

لقد انقطع التيار الكهربائي،
ولا أستطيع غسل ثيابي.

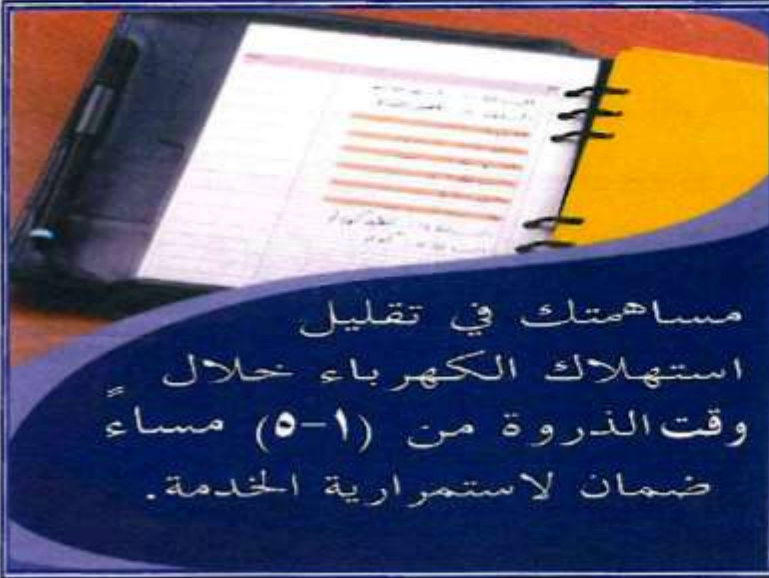
لا يمكنني النوم في
هذا الجو الحار.

وأنا لا أقدر أن
أكوي ملابسني.



- في رأيك ما السبب الذي أدى إلى انقطاع التيار الكهربائي؟
لزيادة الأحمال الكهربائية وقت الذروة.

- ما الواجب علينا عمله حتى لا نتعرض لمثل هذا الموقف؟
إغلاق الأجهزة نهراً وعدم تشغيلها دون الحاجة إليها.



صغيرتي

مساهمتك في تقليل
استهلاك الكهرباء خلال
وقت الذروة من (1-5) مساءً
ضمان لاستمرارية الخدمة.

هل تعلمين



أن لتخطيط المبنى دوراً في تعديل درجة الحرارة وبالتالي تقليل استهلاك الكهرباء .

نشاط
-٤-



- استعيني بوالدك لمعرفة التدابير التي تساهم في خفض فاتورة الاستهلاك الكهربائي عند بناء المسكن .
تجهيز مداخل ومخارج الكهرباء بشكل يخدم جميع الاحتياجات الأسرية ودعم توزيع الأحمال في الغرف وعدم تكديسها في غرفة واحدة.



فائدة



الأجهزة الكهربائية التي تصدر حرارة، تستهلك كهرباء أكثر من غيرها .

نشاط
-٥-



- اقترحي بعض الأفكار التي تساهم في التقليل من استهلاك الكهرباء أثناء غسل الملابس .
غسل كمية تناسب تحمل الغسالة، مع تشغيلها على برنامج اقتصادي لا يستغرق وقت طويل.



ثانياً: خارج المنزل:

لا يقتصر ترشيد استهلاك الكهرباء في المنزل فقط بل في كل مكان في المدرسة والمصلى والمكتب والمصنع والشارع ... إلخ .
منى تلميذة في الصف الخامس ، تحب مدرستها وتحرص عليها ، فتراها بعد انتهاء الدرس وخروج زميلاتها من الصف تقوم بإغلاق مفاتيح الإضاءة والمكيفات يومياً ، ولهذا اختارتها مديرة المدرسة ومعلماتها لتفوز بلقب (التلميذة المرشدة للكهرباء) ولهذا كرمتها المديرة أمام جميع التلميذات ، وسلمتها جائزة هذا العام ، وحثت زميلاتها على الاقتداء بها في المحافظة على الكهرباء .

– ما دورك في ترشيد استهلاك الكهرباء في مصلى مدرستك ؟

دوري هو التأكد من أن المصابيح والمراوح والمكيفات قد أغلقت قبل المغادرة.

نشاط
-6-

((الترشيد في الاستهلاك الكهربائي واجب ديني ومطلب وطني
وسلوك حضاري)) .



– اكتب عبارات إرشادية أخرى تساهمين فيها بالترشيد ، ثم
علقها في صفك أو فناء مدرستك .

لا تستخدمى الجهاز الكهربائي وهو مبلل أو بالقرب من الماء .

انذبهني

تطبيقات عامة



١: حددي الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المتعددة :

- ١- وقت الذروة لاستخدام الطاقة الكهربائية من :
- أ- الساعة ١٠ صباحاً - ٣ مساءً .
 ب- الساعة ١ ظهراً - ٥ مساءً .
 ج- الساعة ٥ مساءً - ٩ مساءً .
 د- الساعة ٦ صباحاً - ١٢ ظهراً .

- ٢- الأجهزة الكهربائية الأكثر استهلاكاً للكهرباء هي :
- أ- المروحة .
 ب- التلفاز .
 ج- المصباح .
 د- الفرن الكهربائي .

٢: قدمي نصيحة لكل مما يلي :

- ١- تُشغَل سعاد السخّان طوال العام .
 استخدمي السخّان في فصل الشتاء فقط وليس في كل الفصول .
 ٢- يترك وليد غرفته مضاعة ليلاً ونهاراً .
 استفد من الإضاءة الطبيعية نهاراً واغلق المصابيح ليلاً .
 ٣- يترك أحمد المكيف مفتوحاً طوال النهار دون أن يغلق باب غرفته .
 عليك باستخدام المكيف وقت الحاجة فقط مع ضرورة إغلاق باب الغرفة .

رتبي أحداث القصة بحسب التسلسل الزمني ، ثم اكتبها بأسلوبك وضعي
لها عنواناً مناسباً:

الإسراف إتلاف.



٣



٢



١



٤

قامت الطفلة لتكوي ملابسها فرنَّ جرس الهاتف، فتركت المكواة دون فصلها عن
الكهرباء وقامت للرد عليه.

٤: كوني جملاً مناسبة من كلمات الصندوق واكتبها في المكان المخصص تحت الصورة المناسبة لها، ثم ضعي علامة ✓ للعبارة الترشيدية:

١	أحمد	بالإضاءة	النهار	يقرأ	الطبيعية	في
٢	عند عدم	والتكييف	الإضاءة	قفّل	الحاجة إليها	
٣	الإلكترونية	قفّل	بعد	عدم	الألعاب	الانتهاء منها
٤	في	حالة	السخان	فصل	عن	الكهرباء
		استخدامه	عدم			



قفّل الإضاءة والتكييف عند عدم

٢ ✓

الحاجة إليها.



فصل السخان عن الكهرباء في

٤ ✓

حالة عدم استخدامه.



يقرأ أحمد في النهار بالإضاءة

١ ✓

الطبيعية.



عدم قفل الألعاب الإلكترونية بعد

٣

الانتهاء منها.

٥: علقي على هذه الصورة بما يفيد في ترشيد استهلاك الكهرباء :



تجفيف الملابس في الشمس بدلاً من المجفف الكهربائي يوفر استهلاك الكهرباء
ومن ثم يقلل من قيمة الاستهلاك.

٦: أمامك بعض الأوراق الممزقة حاولي تجميع كل جزء من الطرف الأيمن بما يكمله في الطرف الأيسر :

ترك باب الثلاجة مفتوحاً يجعلها

لمنع ارتفاع درجة حرارة الغرفة .

أغلق الباب والنوافذ وأسدل الستائر

يزيد من استهلاك الكهرباء .

ترك المكيف مفتوحاً دون حاجة

تتعطل سريعاً ويزيد من استهلاك
الكهرباء .

غذائي



غذائي

الخبز

الوجبات الخفيفة

الشطائر

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تكوّن وجبة خفيفة صحية ومغذية .
- تحرص على تناول الأغذية المفيدة بين الوجبات .
- تبتعد عن تناول المسليات والحلويات كوجبة خفيفة .
- تُميز بين أنواع الخبز المختلفة .
- تُعد بعض الشطائر بأنواع الخبز المناسبة بحشوات مختلفة .
- تبتكر طرائق مختلفة لتقديم الشطائر بشكل جذاب .

أهداف
الوحدة



الوجبات الخفيفة

يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها يومياً يتخللها وجبات خفيفة والتي تعتبر جزءاً من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.

المفاهيم الرئيسية

الطاقة

الوجبة

معلومة إثرائية:

إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفال يومياً حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السعرات الحرارية، و٢٠٪ من البروتين، و٣٣٪ من الدهون، و٤٠٪ من الكربوهيدرات.



تناولتُ إفطاري الساعة ٦ صباحاً.

أكلتُ: + + +

تناولتُ عشاءي الساعة ٧ مساءً.

أكلتُ: + + +



تناولتُ وجبة خفيفة الساعة ١٠ صباحاً.

أكلتُ: + + +

تناولتُ غدائي الساعة ٢ بعد الظهر.

أكلتُ: + + +

أمامك وجبات غذائية صحية أكملها الناقص منها بالصور أو بالرسم.

تستيقظين صباحاً، وتحتاجين إلى تناول وجبة تمنحك طاقة؛ لتبدئين يومك بنشاط .
فما هذه الوجبة ؟ وجبة الفطور.

- اذكري ما تناولته في وجبة الإفطار بالأمس .
البيض والجبن والخبز وبعض الخضروات وعصير الفواكه.

هل تعلمين



أن الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة، والواجبات اليومية .

نشاط
-1-



- اذكري أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسة والوجبة الخفيفة.

الوجبة الخفيفة

- 1- ليس لها مواعيد محددة.
- 2- كميتها صغيرة.

أوجه الشبه

- 1- تعطي طاقة.
- 2- تعطي شعور بالشبع.
- 3- تفيد الجسم.

الوجبة الرئيسة

- 1- لها موعد محدد.
- 2- بها بروتين حيواني.



- تتبع بعض المقاصف المدرسية أطعمة خفيفة وبعض المشروبات، ورغم طيب مذاقها إلا أنها لا تزودنا بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم وأهمها الفيتامينات والمعادن .



أن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يُحسن بنا دوماً أن نعرف حقيقة ما نأكله.

التعليل	الخيارات	ماذا تفعلين إذا
<p>لتتوخى الحذر من هذه الأطعمة، وتوعي غيرها ممن يأكلونها.</p>	<p>١- تشاركينها في الأكل . ٢- تنصحينها للتقليل من تناول هذه المسليات والأطعمة الخفيفة . ٣- تنتقدينها دون أن تُعبري عن ذلك . ٤- تهدينها موضوعات من الجرائد والمجلات وضح خطر هذه الأطعمة .</p>	<p>❖ رأيت زميلة لك تتناول باستمرار كمية من المسليات والأطعمة الخفيفة بين الوجبات، مثل: شرائح البطاطس والحلوى وغيرها ؟</p> 

الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هم في سنك .



فائدة



تذكري



أن الوجبة الخفيفة تكون قبل الوجبة الرئيسة بساعتين على الأقل .

- ضع علامة ✓ عند الوجبات المفيدة، وعلامة X عند غير المفيدة من الوجبات الخفيفة التالية، مع توضيح السبب:

السبب	غير مفيدة	مفيدة	الوجبة
لوجود نشويات وسكريات.	✓		
لوجود الفيتامينات والأملاح المعدنية.		✓	
لوجود الفيتامينات والأملاح والنشويات.		✓	
لوجود السكريات والمواد الحافظة.	✓		
لوجود الفيتامينات والأملاح المعدنية.		✓	

نشاط
-٢-

- اكتبى عبارة إرشادية حول تناول الحلويات كوجبات خفيفة بعد الانتهاء من الوجبة الرئيسة.

الوجبات الخفيفة لن تجعلك دوماً نحيفة.



في إجازة نهاية الأسبوع دخلت فاطمة المطبخ في الصباح لتساعد والدتها في إعداد وجبة الإفطار فوضعت أطباق الجبن والمربي والبيض وأكواب الحليب على السفرة، وعندما انتهت من إعداد هذه الوجبة طلبت منها والدتها الذهاب إلى والدها وإخوتها لإخبارهم بأن الإفطار جاهز، عندها قالت فاطمة:
يا أمي إن هذه الوجبة ناقصة.



دقيق

❖ ما الذي ينقص هذه الوجبة ؟ الخبز

❖ إذا توصلت للإجابة اكتبها كعنوان للدرس .

الخبز من أكثر الأطعمة شيوعاً حيث يتناوله الأفراد في وجباتهم الغذائية وهو طعام مغذ ورخيص الثمن، ويشكل مع الحبوب إحدى المجموعات الغذائية اليومية، ويعتبر من أغذية الطاقة التي تمد الجسم بالكربوهيدرات.

أنواعه

٢
الأسمر: من دقيق القمح الكامل، يحتوي على النخالة لذا فهو مرتفع القيمة الغذائية.



١
الأبيض: من دقيق القمح المقشور (الخالي من النخالة).



أشكاله

تتوفر في الأسواق مجموعة كبيرة من الخبز بنكهات متعددة وأشكال مختلفة.



أمامك مجموعة صور لأشكال مختلفة من الخبز، سمّي كل شكل بترتيب حروفه المبعثرة وأعيدي كتابة الاسم في المكان المخصص له:



ا	م	ص	و	ي	ل
ص	ا	م	و	ل	ي

صامولي



و	م	د	ر	ف
م	ر	و	د	ف

مفرد



م	س	ي	ت
ت	م	ي	س

تميس



ف	س	ر	ن	ي
ف	ر	ن	س	ي

فرنسي



ر	ح	ش	ا	ئ
ش	ر	ا	ئ	ح

شرايح



ي	ش	ك	ر
ش	ر	ي	ك

شريك

معلومة إرثية:
تعتبر نخالة القمح من
أهم الأغذية الغنية
بالألياف ومصدر جيد
لفيتامينات (ب) المهمة
للجسم.



حفظه

إن أفضل طريقة لحفظه هي وضعه في أكياس بلاستيكية
مغلقة ، ولحفظه مدة طويلة لا تتجاوز الأسبوعين يوضع في
المجمدة (الفریزر).



نشاط
-٣-

- ورد ذكر الخبز في سورة يوسف عليه السلام.
ابحثي عن الآية ودونها.

قال تعالى: "وَدَخَلَ مَعَهُ السَّجْنَ فَتَيَانٌ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ
خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ
نَبْنَأُ بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ".



الشطيرة طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة.

نشاط
-٤-

- ما الخطوات التي تسبق إعداد الشطائر؟
+ إحضار مكوناتها.
+ تجهيز المكان لإعدادها.

أنواع الحشو

فكي الرموز التالية لمعرفة أسماء حشوات الشطائر المختلفة، ثم صلي كل اسم بنوعه:



أن القيمة الغذائية للشطيرة تختلف باختلاف الحشوة .



أوقات تناول الشطائر

في المدرسة .

في وجبة الإفطار .

في وجبة العشاء .

في الذهاب إلى النزهة خارج المنزل .

في مناسبات الشاي .

التغليف

يراعى أن تغلف كل شطيرة على حده باستخدام ورق الساندوتش أو ورق الألمنيوم، أو توضع في كيس من البلاستيك أو غيرها وذلك حتى:

● لا تختلط الروائح المتعددة .

● لا يجف الخبز قبل تناوله وللمحافظة عليه طازجاً .

والحشرات

● لا تتلوث بالأتربة

أصناف من الشطائر

شطائر البيض المسلوق

المقادير:



- بيضتان مسلوقتان .
- ملعقة كبيرة من الزبدة (حسب الرغبة).
- ملح - فلفل .
- خبز مفروود صغير .
- خضراوات (حسب الرغبة).

الطريقة:



١ يُقطع البيض المسلوق .

٢ يُدهن الخبز بالزبدة . **علي** .

لتتكون طبقة دهنية لتثبيت الحشو ولمنع الخبز من امتصاص رطوبة الحشو، وليبقى الحشو محتفظاً بخواصه ونكهته.

٣ تُرص قطع البيض في الخبز وترش بقليل من

الملح والفلفل وتُقدم بعد تجميلها بشرائح

الخضار الطازجة مثل: الطماطم، الخيار،

الجزر، الخس. **لماذا؟** لكي تكون أكثر جمالاً وتساعد على فتح

الشهية وتكون الوجبة متكاملة.



شطائر اللبنة

المقادير:



- لبنة .
- زيت زيتون .
- زيتون محشي - سعترا ناعم .
- خبز شرائح (توست) .

الطريقة:



- ١ يُقطع الخبز بشكل دائري ويُدهن بزيت الزيتون .
- ٢ تُوضع اللبنة على شريحة الخبز، وتُغطى بالشريحة الأخرى .
- ٣ يُقطع الزيتون المحشي إلى شرائح منتظمة ثم تُوضع قطعتان على كل قطعة خبز لتعطي شكل العين ثم يرش السعترا على شكل هلال ليعطي شكل الفم .

— يمكن تقديمها بأشكال أخرى وتغليفها بورق السلوفان .



شطائر التونة

المقادير:



- علبة تونة .
- مايونيز .
- مخخل - مقدونس - عصير ليمون .
- خبز مفروء .

الطريقة:



- ١ يُصفى التونة من الزيت تماماً وتُهرس بالشوكة ويُضاف إليها المقدونس والمخلل ثم عصير الليمون . **علي** .

حتى يتم التخلص من المادة الدهنية (الزيت) فتصبح الوجبة أخف، وغير ضارة بالصحة.

- ٢ يُقطع الخبز المفروء إلى مثلثات وتُدهن

من الداخل بالمايونيز .

- ٣ يُحشى الخبز بالتونة .

- ٤ يمكن استعمال أي نوع من الخبز ويزين

بالخضراوات ويقدم .

- يمكن تقديمها بأشكال أخرى . اذكرها .



تونة بالطحينة:

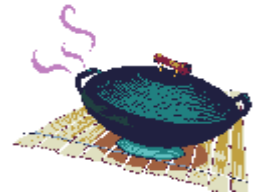
المقادير:

- 6حبات جبن كيري أو ٦ ملاعق طحينة بعد خلطها بالماء.
- علبة تونة كبيرة.
- 2ملعقة كبيرة مايونيز.
- 2ملعقة كبيرة جبن سائل.
- ليمون وثوم.

الطريقة:

تهرس التونة بالشوكة وباقي المقادير تخلط بخلاط الكيك ثم تضاف إلى التونة، توضع بطبق وتزين، الاختيار حسب الرغبة جبن كيري أو طحينة.

تونة بالخضروات:



المكونات:

- 2علبة تونة.
- 2حزمة بقდونس.
- ثمرة طماطم كبيرة مقطعة قطع صغيرة.
- 2ثمرة فلفل رومي أخضر مقطعة قطع صغيرة.
- 1ثمرة بصل صغيرة مقطعة قطع صغيرة.
- 5أعواد خس بلدي أو خس كابوتشي.
- ١ / ٨ كيلو زيتون أخضر مخلي أو أسود (اختياري).
- عصير ٣ ليمونات.
- معلقة كبيرة ملح وفلفل.
- معلقة كبيرة زيت ذرة أو زيت زيتون.

طريقة التحضير:

نقوم بإحضار طبق كبير ونضع فيه التونة وبعد ذلك نضيف إليها باقي المقادير الموجودة عندنا ونقلبهم سوياً.



تطبيقات عامة



١: اختاري الإجابة الصحيحة:

١ تناول يومياً:

وجبة واحدة

وجبتين

ثلاث وجبات

٢ تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضراوات

٣ أهم الوجبات اليومية:

الفطور

الغداء

العشاء

٢: عللي:

١ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل.

حتى لا تتراكم بقايا الطعام بين الأسنان مما يؤدي إلى تسوس الأسنان.

٢ معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن.

لأن هذه الأطعمة تحتوي على سرعات حرارية عالية بالإضافة إلى أنها تحتوي

على القليل من المواد الغذائية.

٣ الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض.

لاحتوائها على السكريات وارتفاع السرعات الحرارية فيها.



تمرين ٣: رَقِّمِي الجمل الآتية مرتبة لتكوني رأياً في شطائر الوجبات السريعة:



- ٣ كما أنها عامل مهم في الإصابة بالأمراض .
- ٢ تفقد قيمتها الغذائية نتيجة حفظها فترات طويلة .
- ٤ نتيجة كثرة تناول هذه الوجبات .
- ١ أرى أن شطائر الوجبات السريعة .
- ٥ وقد أصيب أحد الأقارب بالسمنة الشديدة .

تمرين ٤:

١ اكتبِي الحروف الناقصة في الشكل التالي:

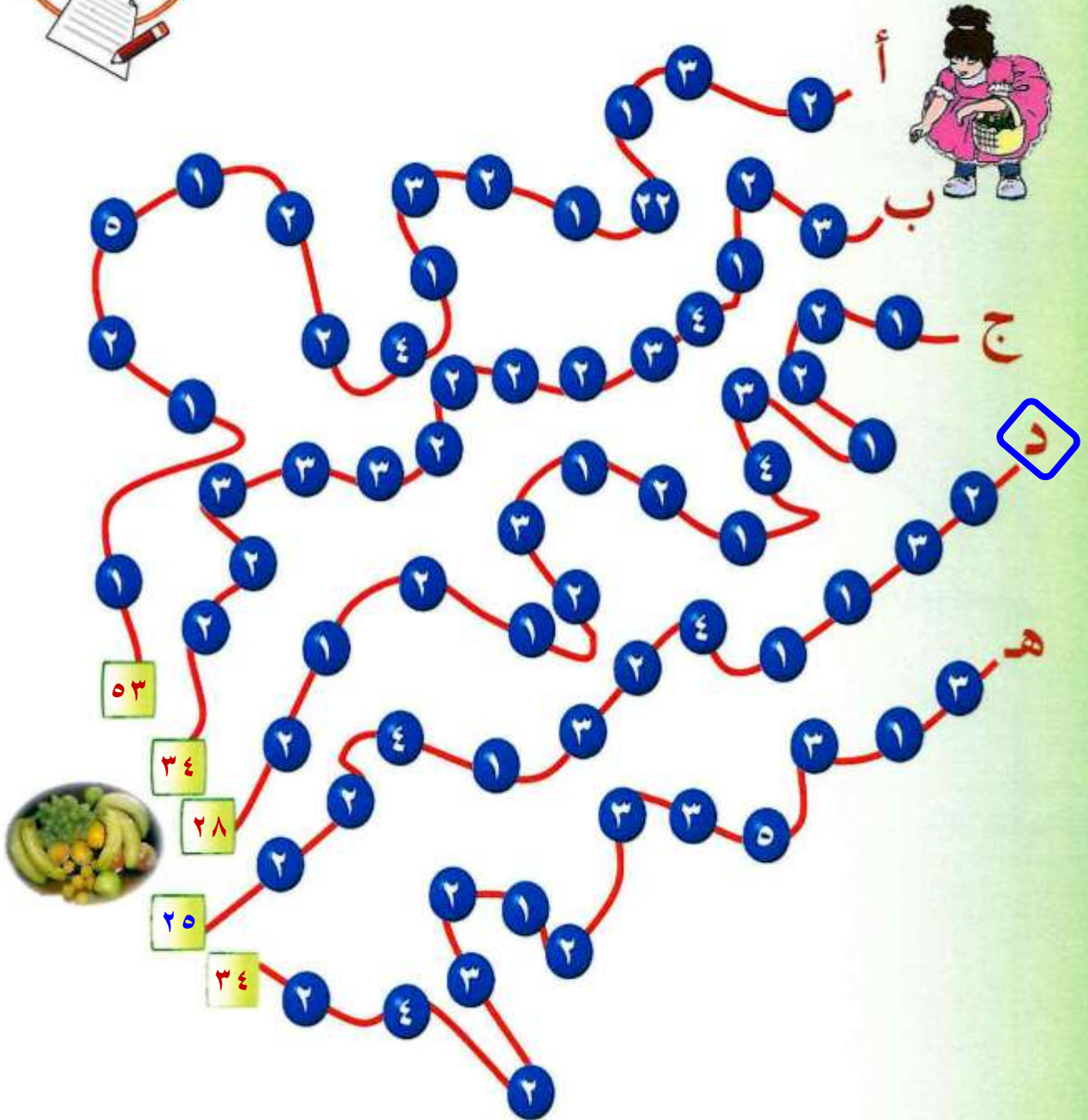


A crossword puzzle grid with Arabic letters. The grid is filled with words related to food and daily items. The words are:

- فَطِيرَة (Fataira) - 1 across
- وَأَرَزَكَ (Warazaka) - 2 across
- كَبْشَكْ (Kabsak) - 3 across
- شَاوِلْ (Shawil) - 4 across
- رَبْزْ (Rabz) - 5 across
- رَبْزْ (Rabz) - 6 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 7 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 8 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 9 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 10 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 11 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 12 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 13 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 14 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 15 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 16 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 17 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 18 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 19 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 20 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 21 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 22 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 23 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 24 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 25 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 26 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 27 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 28 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 29 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 30 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 31 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 32 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 33 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 34 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 35 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 36 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 37 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 38 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 39 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 40 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 41 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 42 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 43 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 44 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 45 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 46 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 47 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 48 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 49 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 50 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 51 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 52 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 53 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 54 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 55 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 56 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 57 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 58 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 59 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 60 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 61 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 62 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 63 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 64 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 65 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 66 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 67 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 68 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 69 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 70 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 71 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 72 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 73 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 74 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 75 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 76 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 77 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 78 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 79 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 80 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 81 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 82 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 83 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 84 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 85 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 86 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 87 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 88 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 89 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 90 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 91 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 92 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 93 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 94 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 95 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 96 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 97 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 98 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 99 across
- قَهْوَة (Qahwa) - 100 across



ب) تريد ابتسام أن تصل إلى الوجبة الصحية الخفيفة وعليها أن تسلك الطريق الذي يكون مجموع أرقامه أقل، ولكنها لا تستطيع تحديد هذا الطريق. ساعديها في ذلك؛ للحصول على وجبتها المفضلة:



مهارات يدوية «التطريز»



مهارات يدوية

التطريز

تطبيقات
على غرز
التطريز

غرزة
البطانية

غرزة
الأشعة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تُنفذ الغرز التي تعلمتها بطريقة صحيحة .
- تُميز بين أشكال غرز التطريز التي نفذتها .
- تُطبق الغرز التي سبق دراستها على قطعة فنية .
- تُقدر قيمة العمل اليدوي اقتداءً بالرسول ﷺ .

أهداف
الوحدة



غرزة الأشعة

تعريفها:

يظهر التطريز فيها على شكل شعاع في دائرة
كاملة أو نصف دائرة مع اختلاف طول الغرز.

المفاهيم الرئيسية

المركز

الأشعة

استعمالاتها:



تزيين الملابس .



ملء المساحات في القطعة المستخدمة .



تجميل المفارش والحقائب .

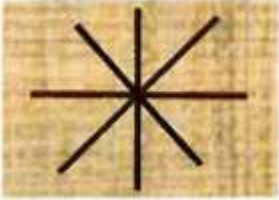
نشاط
-١-



- اكتبى أكبر عدد من أنواع الزينة للملابس والمفارش والحقائب .

١- التطريز.

٢- وضع أزرار عليها.



إعداد تنفيذ الغرزة:



١ تجهيز الأدوات والخامات اللازمة ، مثل : الخيوط والقماش والإبرة .

٢ رسم شكل الشعاع على القماش وهو عبارة عن خطوط مستقيمة تبدأ من مركز واحد أو من نقطة مركزية وباتجاهات مختلفة .

٣ نظم الخيط المناسب في الإبرة .

نشاط
-٢-



- حددي نوع الإبرة والخيط المستخدمى فى التطريز إذا كان القماش سميكاً .

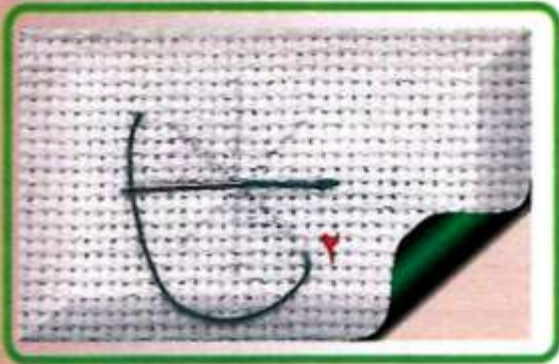
١- إبرة كبيرة .

٢- خيط سميك .

خطوات تنفيذ الفرزة :



١ يثبت الخيط بفرزة الشيت في نهاية أحد خطوط الشعاع خلف القماش وتخرج الإبرة من مكان الشيت نفسه عند الرقم (١).



٢ تفرز الإبرة في نقطة المركز.



٣ تخرج الإبرة من نهاية خط الشعاع الثاني عند الرقم (٢) وتفرز في نقطة المركز مرة أخرى.

٤ يُكرر العمل في نهاية الخط الأخير، ثم يُثبت الخيط من الخلف في المركز فيتكون الشكل النهائي للفرزة.



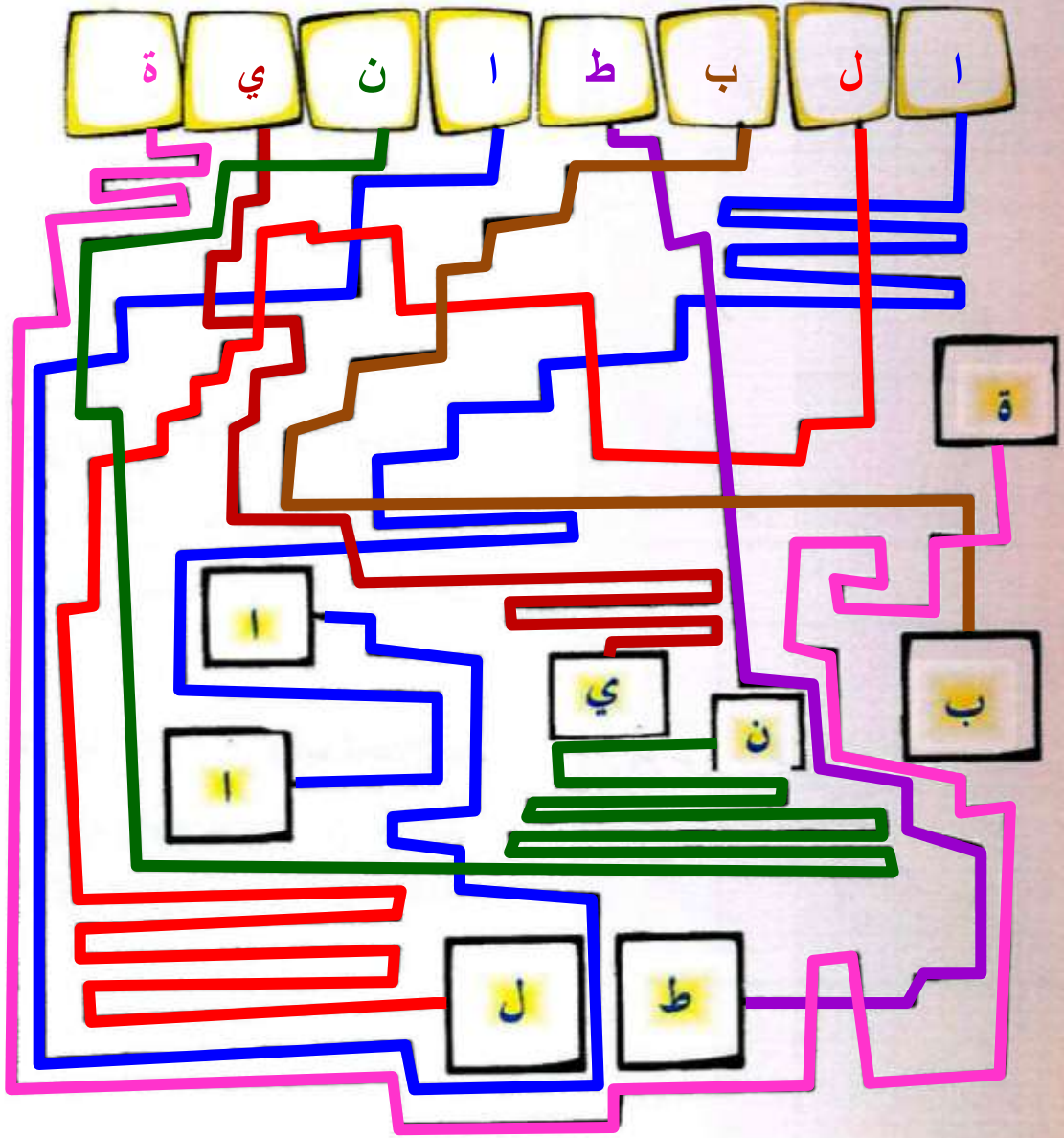
غرزة البطانية

-تبعي الحروف وأعيديها إلى أماكنها؛ حتى تتوصلي إلى اسم الغرزة المطلوبة، ثم اكتبها عنواناً للدرس.

المفاهيم الرئيسية

الحافة

التنسيق



تعريفها:

من غرز التطريز يتم تنفيذها غالباً على أطراف المفارش أو البطانيات أو الملابس؛ لمنع تنسيل خيوطها، وإضفاء الشكل الجمالي عليها.

استعمالاتها:



١ ترزين المفارش والملابس.



٢ تجميل حواف الأقمشة السميكه والبطانيات؛ للمحافظة عليها من التنسيل.



٣ تبيت قطعة خارجية على قماش أساس بغرض التجميل كقطع (الأبليك) خاصة أقمشة الجوخ.

إعداد تنفيذ الغرزة.

- أكملني مرحلة الإعداد لتنفيذ الغرزة.

١ تجهز قطعة قماش مع الأدوات اللازمة للتطريز.

٢ يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة نصف سنتيمتر تقريباً في وسط القطعة.

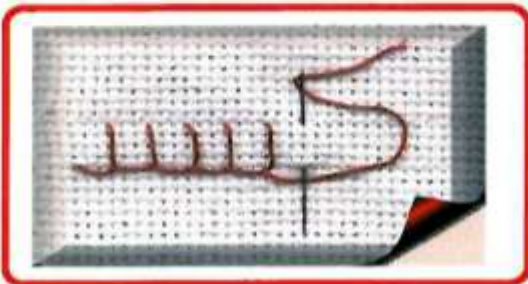
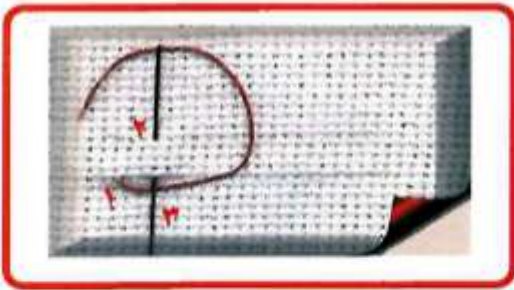
٣ اختيار الخيط والإبرة المناسبين للقماش ونظم الإبرة.

خطوات تنفيذ الغرزة :

١ يُثبت الخيط بغرزة الثبيت على ظهر القماش في الخط الأسفل ، ثم تُخرج الإبرة على الوجه (عند الرقم ١).

٢ تُترك مسافة مناسبة من القماش ، ثم تغرز الإبرة عمودياً من الخط العلوي (عند الرقم ٢) إلى الخط السفلي (عند الرقم ٣) بحيث تمر فوق الخيط .

٣ يُعاد غرز الإبرة من الخط العلوي إلى الخط السفلي وتمر فوق الخيط مرة أخرى مع ترك المسافة نفسها .





٤
تكرر الغرزة على أبعاد متساوية
حتى النهاية، ثم يثبت الخيط
فيتكون الشكل النهائي للغرزة.

نشاط
-٣-

- اجمعي صوراً لقطع مختلفة مطرزة بغرزة البطانية، ثم ألصقيها
في المربعات التالية:



تطبيقات على غرز التطريز

الوحدة
السادسة



المفاهيم الرئيسية

الإنهاء

التصميم

بعد التعرف على أدوات التطريز سابقاً وتنفيذ غرز مختلفة، يمكن الاستفادة من ذلك بتطبيقها على قطع مختلفة، كالخداديات أو الملابس أو المفارش أو لوحات حائطية، أو غير ذلك.

معلومة إرشادية:

عَنْ عَائِشَةَ -رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهَا- أَنَّهَا سَأَلَتْ
مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ
يَعْمَلُ فِي بَيْتِهِ قَالَتْ:
(كَانَ يَخِيطُ ثَوْبَهُ
وَيُخَصِّفُ نَعْلَهُ وَيَعْمَلُ
مَا يَعْمَلُ الرَّجَالُ فِي
بُيُوتِهِمْ). صحیح الجامع
الصغير وزادته برقم ٤٩٣٧



مراحل تطبيق الغرز على قطعة فنية:



أولاً: اختيار القماش المناسب:



أ- نوع القماش:

الصوف، الحرير، القطن، الكتان، النايلون.

لماذا يفضل للمبتدئات استخدام أقمشة القطن والكتان؟

لأنها سهلة الاستخدام وتعطي نتيجة جيدة.



ب- تحديد المقاس:

يحدد مقاس القماش على حسب القطعة المراد عملها.

ج- اختيار اللون:

يختار لون القماش والخیوط بحيث يتناسب مع الغرض من استعماله.



ثانياً: اختيار التصميم:

اختيار التصميم وتحديد المناسب لمساحة القطعة والاستخدام.

أنواع التصميم:



ثالثاً: طباعة التصميم:

تتم في الخطوات التالية:

أ- الإعداد:

تُعد الأدوات كما يلي:



٢- التصميم المُختار.



١- قلم رصاص.

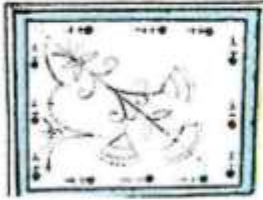


٣- كربون طباعة خاص بالأقمشة.

ب- طريقة الطباعة:

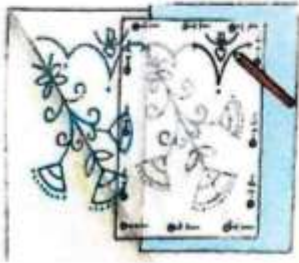
١

يُحدد المكان المناسب لوضع التصميم ،
بحيث يكون في وسط القطعة أو إحدى
زواياها .



٢

يُوضع الكربون ، بحيث تكون جهته الطباعة
مقابل القماش ، ثم يُثبت التصميم والكربون
على القماش بالدبابيس ، وتُرسم خطوط
التصميم بقلم الرصاص .



٣

بعد التأكد من وضوح التصميم على
القماش تُختار الغرز المراد تنفيذها على المفروش
وألوان الخيوط المناسبة للون القماش على أن
تكون الغرز مناسبة للتصميم .





رابعاً: تنفيذ القطعة وإنهاؤها:

تتبع خطوط التصميم بدقة أثناء التطريز مع مراعاة تثبيت الخيط في بداية العمل ونهايته.

التنفيذ:

ما فائدة غرز التثبيت؟



لضمان تثبيت الغرزة وعدم تفككها من القماش وعدم ترك الأثر على وجه القماش.

بعد تطريز القطعة الفنية يُفضل أن تُجمل أطرافها؛ لتصبح نظيفة وجذابة. ومن طرائق الإنهاء:

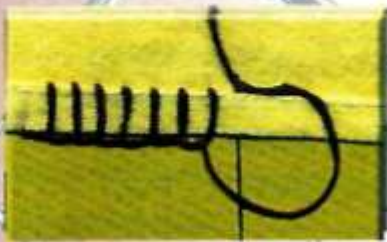
الإنهاء:

غرزة البطانية:

١ يُثي طرف القطعة مسافة ١/٢ سم، ثم يُثي مرة أخرى بمقدار ١ سم، ويُثبت بالدبابيس.

٢ تُخاط الشية بغرزة السراجة.

٣ تُطرز بغرزة البطانية على طرف الشية بلون يتناسب مع لون القطعة.



يمكن استخدام خيط ملون؛ ليعطي تدرج لوني، ويمكن استخدام بعض الفصوص والكرستالات بين الغرز.

فائدة



التعليق

لمنع تنسُّل خيوط المفرش
ولكي يبقى المفرش
جميلاً.

الخيارات

١- تقومين بقص الخيوط
المتسلة .

٢- تقومين بتطريزه بغرزة
البطانية من الأطراف .

٣- تستغنين عن المفرش .

ماذا تفعلين إذا

❖ تنسلت أطراف
مفرشك بعد تطريزه ؟





لكل جملة سبب و نتيجة، استخلصيها ودونيها في الجدول التالي:

أ- يسهل دخول الإبرة في القماش إذا كان سمكها مناسباً لسمك القماش.

ب- لا ينقطع الخيط إذا كان من النوع الجيد.

ج- يتكرمش القماش عند شدّ الخيط أثناء التطريز.

النتيجة	السبب
سهولة دخول الإبرة.	لأن سمك الإبرة مناسب لسمك القماش.
لا ينقطع الخيط.	لأن نوع الخيط جيد.
يتكرمش القماش.	بسبب شدّ الخيط أثناء التطريز.

تطبيقات عامة



١: رتبي مراحل عمل القطعة الفنية:

تنفيذ القطعة وإنهاؤها.



اختيار التصميم.



اختيار القماش.



طباعة التصميم.



٢: عللي:

أ- استعمال كربون بلون مخالف للون القماش .
حتى تظهر خطوط التصميم فيسهل التطريز عليها.

ب- تثبيت التصميم والكربون على القماش بالدبايس أثناء الطباعة .
ليكون التصميم واضحاً غير مختل.

٣: اذكرى سبب تسمية الغرز التالية:

الأشعة: لأن التطريز يظهر فيها على شكل شعاع الشمس.

البطانية: لأنها تستخدم لتزيين حواف الأقمشة السمكة والبطانيات ولمنعها من التنسل.

٤: ضعى أمام كل تعريف ما يناسبه من مسمى :

من غرز التطريز التي تُنفذ غالباً على أطراف المفارش والبطانيات والملابس؛ لمنع تنسيل خيوطها.

غرزة
البطانية

سهلة التنفيذ، يمكن التحكم في تصميم شكلها بحيث يأخذ شكل الشعاع دائرة كاملة أو نصف دائرة مع اختلاف طول شعاع الغرزة .

غرزة
الأشعة

تمر ٥: املئي الجدول التالي:

مصدر أليافه

القماش

الحيوانات

نبات القطن

ألياف صناعية

نبات الكتان

دودة القز

الصوف

القطن

النايلون

الكتان

الحرير